



# Dommeruka

**Faglig påfyll for dommere og dommerutviklere**



Norges  
Håndballforbund

Begeistring • Innsatsvilje • Respekt • Fair Play

# Velkommen til Dommeruka!

Er du klar for sesongstart? Med tre spennende webinarer på planen, gjør vi de siste forberedelsene før den nye sesongen blåses i gang. I løpet av tre dager får du lære mer om menneskers atferd, mental trening og kommunikasjon mellom dommer og trener. Klikk deg inn på lenken under webinarer for å melde deg på!

## Program

Mandag 6/9 kl. 20.00 – 21.00

### **Kommunikasjon mellom trener og dommer**

Mats Haakenstad og Tim N. Fjellvang svarer på spørsmålet: “Hvordan oppnå god kommunikasjon mellom trener og dommer?”

[Meld deg på og se webinarer her](#)

Tirsdag 7/9 kl. 20.00 – 21.00

### **Hvordan endre folks atferd, men også bli likt**

Jens Førstund og Valton Hoxha

- Hvordan endre folks atferd gjennom å bli likt som folk
- Konkrete historier og klipp
- Engasjere med spørsmål - Hva ville dere gjort i denne situasjonen rent kommunikativt, og hva oppnår vi da?

[Meld deg på og se webinarer her](#)

Onsdag 8/9 kl. 20.00 – 21.00

### **Egenutvikling og mental trening**

Charlotte Husomanovic og Jovana Dasic

- Praktisk del med visualisering: Visualisere både når det går bra og ikke
- Håndtere stress, ta bedre valg, være bedre rustet i situasjonen(e)

[Meld deg på og se webinarer her](#)

