



Hvítanes 28. mars 2019

## Innbjóðing til fyrilestur við Jón Gregersen, ítróttarsálarfrøðingi

Ofta verður sagt, at tú kann venja teg at raka allar dúgvur, úr øllum vinklum, á øllum plattum. Men ein stórir partur av venjingini, er eisini at venja seg í móti sálarliga trústinum.

Skjótisamband Føroya (SkF) hevur tískil gjørt avtalu við Jón Gregersen, ítróttarsálarfrøðing, um at hava ein fyrilestur fyri leirdúgvu skjúttum í Føroyum, mánadagin tann 8. apríl 2019 kl. 19:00-22:00 í ÍSF húsinum.

Fyrilesturin er fyri limir í limafeløgnum undir SkF, og tað er ókeypis at luttaka. Men gev okkum líka eitt prei, í seinasta lagi sunnudagin 7. apríl 2019, á [skjotisamband@gmail.com](mailto:skjotisamband@gmail.com), um tú kemur við.

Vónandi síggja vit eina stóra fjøld av skjúttum hetta kvøldið.

Vegna SkF  
Esmar Joensen  
Formaður

---

### Jón sigur soleiðis um seg sjálvan:

Mítt navn er Jón Gregersen og eg eri 30 ár. Eg eri føddur og uppvaksin í Sandavági, men havi síðani 2009 búð í Danmark (og eitt tíðarskeið í Grikkalandi í sambandi við mína útbúgving).

Eg havi eina kandidatútbúgving í ítróttarsálarfrøði frá 2016. Eg arbeiði sjálvstøðugt gjøgnum mína fyrirtøku OptiMindYou (sí [www.optimindyou.dk](http://www.optimindyou.dk)). Harumframt eri eg í lýtuni næstformaður í Dansk Idrætspsykologisk Forum (DIFO).

Í lýtuni havi eg samstarv við danska landsliðið í skjóting, har eg millum annað var við til HM í Suðurkorea í september 2018. Hetta samstarv heldur fram í 2019 við kvalifikatión til OL sum høvuðsmál hjá fleiri.

Eg havi samstarv við føroyska landsliðið í svimjing, har eg millum annað havi luttikið á venjingarlegum, og verið við til NM/NMJ í Íslandi og EM í Keypmannahavn í desember 2017. Eg havi eisini eitt samstarv við fót bóltfelagið AGF í Aarhus, við støðið í talentmenning. Harumframt arbeiði eg individuelt við ítróttarfólkum frá millum annað hondbólti, súkkling, triatlon, kurvabólti, íshockey, fót bólti. Afturat tí havi eg hildið fyrilestrar/workshop fyri ymiskum liðum, venjarum, foreldrum og háskúlum.