

Ett samtal på 90 minuter ger dig verktygen att kunna prestera bättre

En idrottares vardag kan vara komplex. Att få ihop skola, fritid, vänner, familj och satsning på sin idrott är ett pussel där alla parametrar i vardagen är viktiga för helheten.

Genom screeningverktyget TUBA- profilen hjälper vi dig att kartlägga din vardag. Genom att du svarar på ett antal korta frågor får du en helhetsbild med förslag på och plan för åtgärder som leder till positiv förändring.



Samarbetspartners:

- Sport Campus Sweden
- Gymnastikförbundet
- Linköpings universitet
- Move In School
- Oskarshamns kommun
- Norservice AS
- NAV

TUBA AB

Anita Kihlman

Munkforsplan 33, 123 47 Farsta

Tel: +46 (0)70 235 65 28

Mail: info@tubakonsult.se

www.tubakonsult.se

Tubaprofilen, livshjulet och den grafiska cirkelbilden är sedan år 2000 ett registrerat varumärke för Tuba®.

Alla rättigheter reserverade.

TUBA Idrott

Vi hjälper dig att få balans och kontroll i din tillvaro

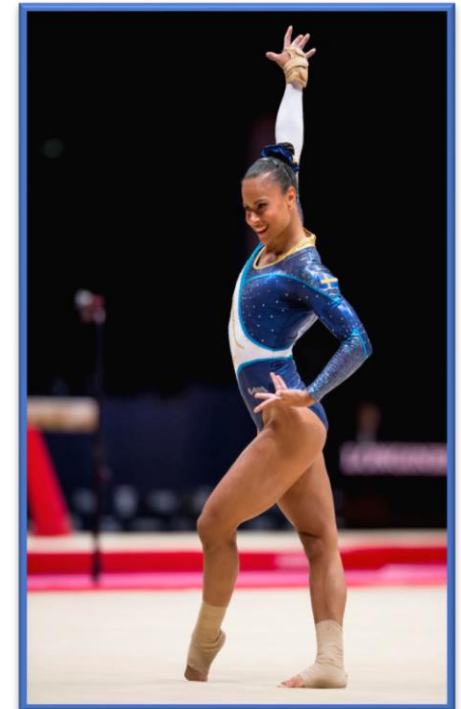
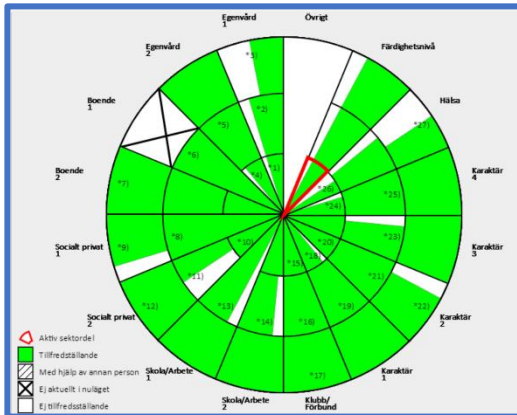


Foto: C. Thomassen

TUBA Profilen



Varför TUBA profil

TUBA profilen är ett världsunikt screenande samtalsverktyg med tillhörande åtgärdsplan som ger dig en helhetskartläggning av hur du ser på dig själv, din idrottsliga satsning, hälsa och omgivning och du får verktyg att själv förstå och förändra utifrån den åtgärdsplan vi hjälps åt att göra.

I TUBA profilen blir sambanden i din egen bild väldigt tydliga. Det ökar din medvetenhet kring hur din personlighet och livsstil inverkar både positivt och negativt på din hälsa och idrottsliga framgång.

” Det märks i ett lag när någon inte fungerar. Det påverkar hela laget.”
– Tobias Peterson, Truppgymnast

TUBA för förening/ förbund

Vi hjälper din förening/ förbund att lägga en plan för individuella kartläggningar i grupp för ert lag/ träningsgrupp. Ni som förening/ förbund får en avidentifierad kartläggning på både individ- och gruppnivå på hur alla individer i gruppen och gruppen i sig fungerar och vi hjälper er att fånga upp eventuella individuella behov av stöd/ hjälp samt behov av förändring för gruppen för att uppnå en välkomnande och prestationshöjande idrottslig tränings- och tävlingsmiljö.

Om vi vid screeningen identifierar individer som uttrycker eller uppvisar tecken på behov av stöd/ vård slussar vi vidare till antingen ert eller vårt upparbetade nätverk av medicinsk kompetens. TUBA konsulterna gör inga medicinska bedömningar.

Vill du bli TUBA konsult?

Vi utbildar certifierade TUBA konsulter som kan utföra egna kartläggningar efter utbildning. Ring oss så berättar vi mer!



Anita Kihlman – VD, Tubaprofilens skapare och grundare av företaget.

TUBA AB
Anita Kihlman
Tel: +46 (0)70 235 65 28
Mail: info@tubakonsult.se
www.tubakonsult.se

Tuba®