



Mental träning - Hur tankar formar din verklighet

Spelare födda 2008 med tillhörande ledare bjuds in till föreläsning i universitetets lokaler den 17/10 kl. 17.30- 18:30.

"Om det bara blir si eller hen bara gör så – då kommer jag bli lycklig." Tanken har säkert slagit många; om bara alla yttre omständigheter och problem löser sig så kommer jag må bra.

Det är ofta vi lägger makten över våra känslor och välmående på någon eller något annat. Madelenes föreläsning får ni verktygen som gör att du kan ta tillbaka makten till DIG. Hur du leder dig själv – självledarskap!

Syftet med föreläsningen är att du ska få kunskap och redskap för att kunna ta hand om sig själv. Du ska ha förmågan att ta makten över ditt eget liv, ditt välmående och din idrottsprestation.

Om föreläsaren

Madelene Glaad Klingvall är utbildad pedagog på Örebro Universitet och har erfarenhet både inom grundskola och vuxenutbildning. 2017 kraschade hon pga. psykisk ohälsa och har efter den sjukskrivningen vidareutbildat sig till hälsoinspiratör och arbetsmiljöutbildare.

Tid: 17:30 – 18:30

Dag: 17/10

**Plats: Örebro Universitet,
Prismahuset Hörsal P1**

Vid frågor får ni gärna kontakta oss.

Kontaktuppgifter:

Lucas Forsberg
RF-SISU Örebro Län, Idrottskonsulent
Tel: 019 17 55 05

Sebastian Wedenberg
ÖSK Ungdom, Verksamhetsutvecklare
- Handboll och bandy
Tel: 073 708 45 60

Daniel Hasselstrand
ÖSK Ungdom, Verksamhetsutvecklare
- Fotboll
Tel: 070 764 51 83

Fabian Arvidsson
ÖSK Ungdom, Verksamhetsutvecklare
- Innebandy
Tel: 073 631 95 61



Örebro län