

MENTAL TRÄNING FÖR VARDAGSPRESTATION



Välkommen till utbildning med temat

Mental Träning för full potential

– använd elitidrottens metoder i din VarDags Prestation för ett hållbart ledarskap

Utbildningens delar:

- Del 1: Mål och Motivation
- Del 2: Självförtroende och Spänningskontroll
- Del 3: Koncentration och Mental inställning
- Del 4: Mentala träningsprogram

Öppen utbildning

- del 1 onsdagen 22 april
- del 2 torsdagen 7 maj
- del 3 tisdagen 19 maj
- del 4 onsdagen 3 juni

Plats: PDL Center, Linköping

Även möjlighet att delta via webinar vid ett eller flera tillfällen.

Tid: 10.00-12.00 (lunch kl 12 ingår)

Pris: 5 750 kr + moms
(boken VarDags Prestation ingår)



TORBJÖRN LINDBLOM

Arbetar idag som organisationskonsult och mental rådgivare. Torbjörn har stor erfarenhet av mental rådgivning inom elitidrott framför allt inom golf och ishockey.



MAGNUS JOHANSSON

Efter avslutad idrottskarriär med bland annat 200 landskamper med Tre Kronor, åtta världsmästerskap och ett OS arbetar Magnus idag med teamutveckling, individuell coaching och mental rådgivning.