

# MENTAL STYRKA FÖR FULL POTENTIAL



## Mental styrka för full potential

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

Vi varvar teori med praktiska övningar och förser er med verktyg för fortsatt personlig och professionell utveckling

### Programmets upplägg:

- Tisdag 26 april Mål och Motivation
- Tisdag 10 maj Självförtroende och Spänningskontroll
- Tisdag 24 maj Koncentration och Mental inställning
- Tisdag 7 juni Ditt personliga mentala träningsprogram
- Tisdag 30 aug Uppföljning och Förstärkning

**Tid:** 10:00–12:00  
efterföljande lunch 12:00–13:00 (ingår)

**Plats:** DOSPACE Alfa, Linköping

**Lokal:** Konfen

**Pris:** 7.900 kr (exkl moms)  
(boken VarDags Prestation ingår)



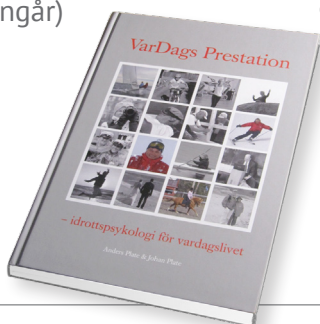
MAGNUS JOHANSSON  
UCS Management

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



EVA HARTZELL  
UCS Management

Eva är beteendevetare, licensierad mental tränare och ICC-coach. Hon har sin bakgrund i näringslivet och då främst från rekryteringsbranschen, där hon arbetat i flera ledande roller. Eva arbetar idag med utveckling av individ och grupp för UCS Management.



UCS Management AB | Teknikringen 4, 583 30 Linköping  
Tel: 013-24 41 50 | info@ucsmanagement.se | www.ucsmanagement.se



UCS Management stödjer utvecklingen av ledare och grupper mot full potential