

Föredrag med Ulf Carlsson:

Investera i dig själv

Må bra – prestera ännu bättre!

Bakom all utveckling ligger en god kommunikation. Vårt föredrag ger dig förståelse för din egen kommunikation och användbara verktyg för din fortsatta utveckling. Föredraget vänder sig till alla som vill utveckla sig ännu mer, inom träning, på arbetet och på fritiden. Ja, kort sagt, hela tiden!

Ulf Carlsson från Acclaro, är idrottspsykologisk rådgivare som genom RF – Riksidrottsförbundet, har ägnat de senaste 12 åren åt att utveckla individer och grupper inom näringslivet och idrottsvärlden. Vi kommer att dela med oss av vad forskning, utveckling, erfarenhet och ”best practise” säger om positiv utveckling.

Innehåll

- Hur du kommunicerar med dig själv
- Bygga hinder eller skapa möjligheter
- Prestationsångest eller prestationsglädje
- Drivkrafter och motivation
- Trygghetszoner
- Meningsfulla mål
- Verktyg för positiv utveckling

Tid: 19 februari kl 18.30 – ca 20.15
Plats: Föreningsgården, Attundafältet 12
Täby Centrum

Gratis för Täby Konstsnpårs medlemmar

Icke medlem 150 kr, betalas på plats.

Anmälan till skidor@tabyis.org eller info@acclaro.se



Vårt mål är att utveckla enskilda individer och organisationer till att bli ännu bättre.