



# Mental träning – att bygga mig stark i med och motgång! – Annelie Östberg

**RF-SISU Småland och O-Ringen 2024 bjuder in till en föreläsning med Annelie Östberg.**

Vi lever i ett samhälle som hela tiden får nya utmaningar. Det påverkar oss. Att ta hand om din egen hälsa i en tid av oro är extra viktigt. Vi kommer tillsammans med Annelie få redskap som kan öka din motivation och energi att hitta dina "pausknappar" då det blir lättare att släppa oro och stress. Vi får tips om hur vi kan hålla i vanor som vi mår bra av.

**Annelie inspirerar oss i hur vi kan coacha oss själva optimalt. Vi kommer bland annat att jobba med:**

- När du kommer i en utmanande situation är det lätt att bli arg, frustrerad, hitta ursäkter, vilja fly. Här får du redskap för att ta en paus och välja de beteenden som gör att du gör det du egentligen vill.
- Vad är det som gör att du känner glädje och lust i livet? Vad är dina framgångsbeteenden?
- Vi går igenom hur stress påverkar oss och hur du kan använda stresskartan.
- Att tömma kroppen och huvudet på stress är viktigt – hur gör du det regelbundet?
- När jag vill coacha, stötta och peppa mig själv vad blir då viktigt? Här får du tips och även själv bestämma hur du vill göra framåt

## **Om föreläsaren:**

Annelie har med sina 34 år inom pedagogiska och coachande yrken en gedigen kompetens i att utveckla individer, grupper och organisationer. Under 11 år arbetade Annelie som förbundskapten i Svenska landslaget i orientering. Under dessa år (2005 tom 2013 och 2022–2023) har landslaget tagit 73 VM medaljer. Hon är utbildad Coach och KBT-terapeut samt även inom ACT och Kommunikation. Hon föreläser och utbildar inom ledarskap för företag, kommuner, regioner och förbund. Hon jobbar även som idrottspsykologisk rådgivare för aktiva från olika idrotter både individuella och lagidrotter.

**Varmt välkommen!**

### **Dag, tid & plats**

Onsdagen den 6 november 2024, kl. 19.30-21.00, digital via nedan Teams-länk:

### **Anslut till mötet nu**

#### **Kallelse**

Kallelse med den digitala länken mailas även samtliga deltagare dagen före kursstart.

#### **Kursnummer**

1965413



**► Anmäl dig här senast 3/11**

### **Kontaktperson**

Albin Borg, RF-SISU Småland,  
tel. 036-34 54 18, [albin.borg@rfsisu.se](mailto:albin.borg@rfsisu.se)



**Småland**