



Hitta ditt varför

För att du ska kunna prestera i din idrott finns det ingenting som är så viktigt som att vara motiverad inför träningen och övningen som krävs för att nå sina mål.

Den här föreläsningen går ut på att hitta sitt eget varför och vad som faktiskt motiverar dig. Med hjälp av tydliga metoder kommer du få hjälp att hitta långsiktiga och hållbara motivationsfaktorer.

Under föreläsningen kommer vi också gå igenom SMART-modellen för att sätta tydliga och mätbara mål för att på så sätt skapa en hållbar motivation.

Syftet med föreläsningen är att skapa bättre motivation och därigenom ett långsiktigt välmående och en hållbar motivation. Det i sin tur kommer leda till att du som idrottare når dina uppsatta mål.

Främst kommer fokus läggas på välmående och hälsa, som i sin tur kommer leda till en förbättrad prestation.

Målgruppen är unga Idrottare, 8-25 år.



Kostnad, tid och maxantal

2 500 kr, 45-60 minuter, 30 personer

Alexandra Ogandzanjana är utbildad personlig tränare som startade det egna företaget BYOU (be your best version) under 2022.

Hon har alltid haft ett stort intresse av hälsa, träning och psykologi. Genom att skaffa sig själv mer kunskap inom ämnena har hon kunnat utveckla sig själv och inspirerat andra.

Hon vill hjälpa människor att nå sina resultat snabbare och på ett hållbart sätt lära sig mer om kost och motivation. Enligt henne de viktigaste byggstenarna för att nå den optimala prestationen och ett hållbart välmående.

► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län