



**Digital föreläsning, 11 april:**

# Hur hjärnan påverkar oss i avgörande ögonblick

Föreläsning om hur hjärnan påverkar oss i avgörande ögonblick när vi vill prestera vårt bästa. Föreläsare är psykologen Josephin Gustavsson som föreläser utifrån hennes bok *Världens Bästa Bollkänsla - Hur hjärnan påverkar oss i avgörande ögonblick*.

I boken *Världens bästa bollkänsla* framkommer i intervjuer med elitidrottare att de använder ett antal psykologiska strategier för att prestera och våga ta ansvar i avgörande ögonblick. I den här föreläsningen lär vi oss deras hemligheter för att prestera sitt bästa när det gäller och hur hjärnan fungerar. Vi kan alla använda dessa psykologiska strategier och utveckla vårt mod.

Föreläsningen utgår från fotboll, men den gäller även för andra sporter.

**Välkommen!**

## ANMÄLAN

**Anmäl dig här  
eller via QR-koden**

Strular anmälan? Kontakta:  
[kurser.vastragotaland@rfsisu.se](mailto:kurser.vastragotaland@rfsisu.se)



### Datum/tid

11 april, kl.18.30-20.30

### Plats

Digitalt via länk

### Målgrupp:

Ungdomar, ledare och vårdnadshavare.

### Föreläsare

Josephin Gustavsson

### Deltagaravgift

300 kr/deltagare, max 500 kr/förening.  
Kontakta er idrottskonsulent för att undersöka om kostnaden kan tas på resurs eller projektmedel.

### Frågor

[ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se](mailto:ulrika.ahlbergmessina@rfsisu.se)  
070-926 58 27



**Västra Götaland**