



## Ta hand om den viktigaste personen i ditt liv – dig själv!

*”Om det bara blir si eller hen bara gör så - då kommer jag bli lycklig.” Tanken har säkert slagit många; om bara alla yttre omständigheter och problem löser sig så kommer jag må bra.*

Det är ofta vi lägger makten över våra känslor och välmående på någon eller något annat. Madelenes föreläsning får ni verktygen som gör att du kan ta tillbaka makten till DIG. Hur du leder dig själv – självledarskap!

Syftet med föreläsningen är att du ska få kunskap och redskap för att kunna ta hand om sig själv. Du ska ha förmågan att ta makten över ditt eget liv, ditt välmående och din idrottsprestation.

Föreläsningen passar alla åldrar och roller i din förening, innehållet anpassas efter åhörare och grupp. Ingen förkunskap krävs. I samråd med Madelene inför föreläsningen, har du möjlighet att uttrycka ditt/ert behov för att föreläsningen ska uppfylla era önskemål.



### Kostnad, tid, max antal

3000 kr, 45-60 min, beror på lokal

**Madelene Glad Klingvall** är utbildad pedagog på Örebro Universitet och har erfarenhet både inom grundskola och vuxenutbildning. 2017 kraschade hon pga. psykisk ohälsa och har efter den sjukskrivningen vidareutbildat sig till hälsoinspiratör och arbetsmiljöutbildare.

Idag föreläser Madelene om stresshantering, arbetsbelastning och arbetsmiljö på olika företag. Hon har fokus på att arbeta förebyggande – att vi ska ha redskap att ta hand om oss **innan** vi faller.

### ► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



**Örebro län**