

GREPPA GREJEN

PASSION FÖR PRESTATION

12 februari Scandic Nord Sundsvall

Föreläsningen som med sin kraft och engagemang gör varje minut intressant. Deltagarna överraskas och får konkreta förklaringar som träffar rakt in i deras verklighet.

Det handlar om att Greppa Grejen kring vår tids största samhällsproblem- psykisk ohälsa! Inom idrotten behöver vi ta detta på allvar, men vart börjar vi?

Hur kan vi få laget tajtare, föräldrarna mer engagerade och de aktiva mer motiverade?

Föreläsningen Greppa Grejen ger oss ögonöppnare kring vad vi mentalt kan göra för vår prestation. Men framför allt, hur vi kan förebygga mobbing, kränkande särbehandling och psykisk ohälsa inom idrotten.

Föreläsningen vänder sig till föreningens ledare, aktiva, föräldrar eller varför inte styrelsen.

Under kvällen får ni lysna på:

Evelina Sepänmaa- Före detta elitlängdskidåkare, som föreläser och utbildar inom idrottsprestation för svenska skidförbundet, teknikträning för motionärer, vallakurser, kost och näringslära. Tilldelades 2011 priset årets unga ledare på Medelpads idrottsgala.

Malin Bonde- Konsult inom organisations och verksamhetsutveckling. Utbildad inom mental träning, stressfysiologi, psykologi, hälsofrämjande ledarskap, idrottsmassage, organisatorisk och social arbetsmiljö, samtalsmetodik och kognitiv beteendeterapi. Nominerad till årets företagare 2018.

Målet med föreläsningen är att deltagande föreningar även ska gå uppföljande utbildning som ger en djupare förståelse och fyller på er kunskap i ämnet.

När: Tisdag 12 februari kl 18.30-20.30

Var: Scandic Nord Sundsvall

Kostnad: 200 kr (största delen täcks av Idrottslyftet)

Anmälan: Sista anmälan **4 februari** [anmäl här](#)

Kontakt: Sisu Idrottsutbildarna, Lena Andersson 070-265 46 60, lena.andersson@vnidrott.rf.se

