

# Taggad eller livrädd

**- Lär dig hantera nervositet i samband med prestation**

**Hur hittar man balansen mellan att vara taggad men inte överspänd? Vilka tankesätt får oss att prestera bättre och sämre? Hur hanterar man de starka känslor som kan uppstå i viktiga situationer?**

Under föreläsningen kommer du få en förståelse för mekanismerna bakom de känslor och reaktioner som uppstår i viktiga situationer och hur du kan undvika att de påverkar prestationen negativt, både i förebyggande syfte och när nervositeten väl uppstår.

Föreläsare är Ronnie Andersson. Ronnie är utbildad inom idrottspsykologi, kognitionsvetenskap och talangutveckling och har arbetat som idrottspsykologisk rådgivare på ungdoms- och elitnivå inom ett brett spektrum av idrotter i över 20 års tid.

Målgrupp för föreläsningen är aktiva från 15 år och tränare för målgruppen.

**Anmälan:**

Anmäl dig [via denna länk](#) eller genom att skanna QR-koden!



**1 November  
14.00 - 15.00  
Hallstavik**



*Ronnie Andersson*

