

MOD är en föreläsning för dig som vill våga!

Våga tro på dig själv - våga tävla - våga förlora för att våga vinna.



Mental träning är en pusselbit du vill jobba med!

MOD är en föreläsning inom tävlingspsykologi och mental träning där Eva Marie Wergård vägleder oss från mentala målsättningar till hur du genom övningar med fokus och glädje kan hitta RÄTT känsla och vända motgång till framgång. Teori, berättelser från verkligheten och praktiska verktyg blandas vilt - just för att DU skall åka från föreläsningen med en nytändning och tänka: ÄNTLIGEN vet jag vad jag skall göra!

MOD - för modet att sätta Mentala Målsättningar - skapa fokus - prestera med glädje.

När: 13 februari kl. 18.30

Var: Hjo Folkhögskola

Inträde: 150 kr inkl. fika. Betala med Swish eller faktura.

Anmälan senast den 30/1 till: 0500-38 15 52 eller

veronica.lindberg@studieframjandet.se



Studie
främjandet