



FÖRELÄSNING

WORKSHOP - MÅLSÄTTNING

Hur kan man må bra samtidigt som man siktar högt?

Under föreläsningen får deltagarna lära sig om olika typer av mål. Fungerar alla likadant eller behöver vi ha olika tillvägagångssätt när vi sätter mål? Deltagarna kommer att få göra en individuell plan för ett område som de vill utvecklas inom.

Det är även möjligt att boka in en uppföljning för att stämma av att deltagarna är på rätt väg. Under det tillfället får deltagarna möjligheten att stämma av, förfina sin målsättning och jobba vidare framåt.

- Målsättning
- Passar aktiva från årkurs 9 och uppåt
- Anpassningsbar till alla idrotter

OM HANNA WISS

Hanna Wiss är född i Mariehamn (Åland, Finland) och flyttade till Örebro år 2010 där hon studerat på GIH och utbildat sig till lärare samt fördjupat sig inom ämnen som Elitidrott, idrottspsykologi och hälsa. Hanna är också licensierad kostrådgivare. Inom idrotten har Hanna meriter som friidrottare (längdhopp och sprint), då hon under 10 år haft landslagsuppdrag för Finland. Bland dessa finns bland annat medaljer i finska mästerskapen, Finnkamper samt 4 guld i Nordiska Mästerskapen (U23).



KOSTNAD

3.000 :-
+ RESA

TID

CA 1 TIMMA &
15 MINUTER

MAX ANTAL

30 PERSONER

BOKA EN UTBILDNING

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus: 019-17 55 00