



Att tycka om sig själv – en förutsättning för att må bra

Varför är det viktigt att tycka om sig själv när vi utövar idrott? Hur påverkar måendet vår prestation och vårt mod att utvecklas? Genom att hjälpa våra barn och ungdomar att ta hand om sig själva hjälper vi dem att utvecklas inom sin idrott, som lagkamrat och vän.

Föreläsningen med Jessica inleds med begreppet *psykisk ohälsa* samt hur självkänsla påverkar tankar om sig själv, tron på sig själv och tron att inte klara av saker. Fortsatt diskuteras skillnaden mellan självförtroende, självkänsla och självmedkänsla (self-compassion). Forskning visar att hur du möter dig själv påverkar ditt mående och hur du kommer att hantera misslyckande och ta dig ann nya utmaningar.

Ledare och vuxna välkomnas för att ta del av föreläsningen där ni får förslag på vad ni kan göra i er förening för att hjälpa ungdomar att må bra.



Kostnad, tid, max antal

2500 kr, 60 min, antal bestäms gemensamt

Inga förkunskaper krävs och föreläsningen anpassas efter målgrupp.

Jessica Rydell är utbildad beteendevetare med inriktning psykologi, hon har en magisterexamen i psykologi och förebyggande av psykisk ohälsa. Jessica är utbildad terapeut i psykoterapi och arbetar med behandling och psykoterapi.

I grunden är Jessica danspedagog och har arbetat med barn och ungdomar i olika sammanhang och städer runt om i Sverige. Hon har också arbetat på Örebro universitet för att främja ungdomars hälsa. Jessica är uppskattad för sin pedagogiska och kommunikativa förmåga.

► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på Idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län