



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 stämna av att deltagarna är på rätt väg. Under det tillfället får deltagarna möjligheten att stämna av, förfina sin målsättning och jobba vidare framåt.



Kostnad, tid, max antal

3000 kr, ca 75 minuter, 30 personer

Målgrupp är aktiva från årkurs 9 och uppåt. Anpassningsbar till alla idrotter

Om föreläsaren

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. Hon är även licensierad kostrådgivare

Hanna har meriter som friidrottare (längd hopp och sprint), då hon haft landslagsuppdrag för Finland. Hon har bland annat vunnit medaljer i finska mästerskapen, Finnkamper samt 4 guld i Nordiska Mästerskapen (U23).

► Boka en föreläsning

Kontakta din förenings idrottskonsulent eller receptionen på idrottens hus.

Telefon: 019-17 55 00



Örebro län