



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

Att tycka om sig själv är en förutsättning för att må bra. När man mår bra så gör man bra! Under denna föreläsning varvas teori med övningar och samtal för att ge verktyg i hur att stärka ungdomars självkänsla.

Inledningsvis kommer begreppet psykisk ohälsa diskuteras samt hur självkänsla påverkar tankar om sig själv, tron på sig själv och tron att inte klara av saker.

Föreläsningens syfte är att öka kunskapen om psykisk ohälsa genom att tydliggöra olika begrepp. Diskutera vad ni som förening kan göra samt ge verktyg åt ledare och föreningsmedlemmar i hur att hjälpa ungdomen att må bra för att på så sätt förebygga psykisk ohälsa.



## Kostnad, tid, max antal

1500 kr, 1 timma, 30 personer

Inga förkunskaper krävs och föreläsningen anpassas efter målgrupp.

### Om föreläsaren

**Jessica Rydell** i grunden danslärare. Hon är en erfaren pedagog och har arbetat med barn och ungdomar i olika sammanhang och städer i Sverige. Efter en olycka som fick Jessica att sluta med dansen utbildade hon sig beteendevetare.

Jessica har en magisterexamen i psykologi och förebyggande av psykisk ohälsa och har arbetat på Örebro universitet och med frågor 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**