

idrott i livet

Om mentala utmaningar

Torsdag 30 november bjuder vi in några av Lidingös idrottsföreningar till Bosöns aula och en givande paneldiskussion om de mentala utmaningar man stöter på i sitt idrottande.

En skada, en separation, ett tränarbyte eller annat som händer
– hur ska vi tänka, hur ska vi agera?

I panelen får du lyssna till:

Sarah Sjöström, simmare

Elliot Käck, fotbollsspelare

Malin Sundström, elittränare i löpning

Freja Jernstig, idrottspsykolog



- Kvällen börjar med en smörgås 17.30 och beräknas vara slut ca 19.30
- Vi behöver få in era anmälningar senast den 20 november. Ni anmäler er via länken här: <https://sportadmin.se/form/form.asp?ID={414F8717-59A0-41C5-8CE3-58CE8263BCE8}>
- Konceptet erbjuder därefter en kortare fördjupning i ämnet som sker föreningsvis, mer info om det när vi ses.

VÄLKOMNA!