



Stockholm

IFKLIDINGÖS KOMPETENS dag

För dig som är ung och idrottar, för dig som är tränare och ledare. På Bosön torsdag 30 november!

Kom och bli inspirerad och lär dig mer som du har nytta av både när du idrottar och när du är i plugget

Anmälan via [hemsidan](#) senast 26 nov. Kostnad 0 kr per person och vi bjuder på fikat..



Kropp och knopp med

För dig som är 12–13 år

Två olika föreläsningar uppdelat killar och tjejer för sig.

- Kostens betydelse för dig som tränar

Vad händer med/i tonårskroppen?

17:30 Mingel och fika

18.00–18.45 Föreläsning 1

18:45-19:00 Paus

19:00-19.45 Föreläsning 2

Självkänsla och självförtroende med

[Susanne Meckbach](#)

För dig som är 14–16 år.

Denna föreläsning om Självkänsla och självförtroende handlar om hur Du som aktiv ska kunna nå ditt bästa jag – oavsett om det gäller friidrotten, skolan eller något annat. Vad du kan tänka på för att lyckas med det du vill göra och samtidigt må bra på vägen dit. En otroligt viktig fråga idag för att orka fortsätta med det du själv vill!

17:30 Mingel och fika

18.00–ca19.30 Föreläsning

Idrotten i livet – mentala utmaningar

För dig som är 17 år och äldre samt ledare och tränare.

Paneldiskussion med kända idrottare, tränare och en idrottspsykolog

Vad ska vi göra och hur ska vi tänka när tuffare utmaningarna kommer? Panelen hjälper oss med tips och erfarenheter från deras karriärer.

17:30 Mingel och fika

Föreläsning och paneldebatt. 18.00– 19.30