



Johan Olsson



Marius Sommer

Den hållbara idrottaren 2.0: Mental styrka med Johan Olsson och Marius Sommer

RF-SISU Jämtland-Härjedalen bjuder tillsammans med Svenska Skidförbundet in alla idrottsföreningar till en **kostnadsfri** föreläsning samt panelsamtal i ämnet **"Mental styrka"**. Föreläsare under kvällen är den tidigare elitlängdskidåkaren **Johan Olsson** med hela 14 OS- och VM-medaljer i bagaget, samt **Marius Sommer**, universitetslektor vid Umeå universitet och mental rådgivare för elitidrottsstudenter och landslagsaktiva idrottare.

Johan Olsson: Med en av Sveriges mest framgångsrika idrottskarriärer och ett 20 år långt samarbete med mentala coachen Stig Wiklund som grund, tar Johan oss igenom en något krokig resa till medaljerna. Han berättar och delar med sig av de konkreta övningar och medvetna val som tog honom bort från prestationsångest och resultatstress och skapade en mer hållbar vardag som elitidrottare och människa.

Marius Sommer: Med bakgrund som professionell snowboardåkare, doktor i idrottspsykologi och som idrottspsykologisk rådgivare för flera landslagsaktiva idrottare sätter Marius i sin föreläsning fokus på psykologins roll i ett hållbart idrottande. Han kommer prata om vad mental styrka är och inte är, hur målfokus kan påverka din motivation och glädje för idrotten, såväl som ditt välmående och din prestation, samt hur det har sig att idrottsdrömmar ofta förblir just drömmar.

Efter föreläsningarna följer ett panelsamtal där du som deltagare har möjlighet att ställa frågor till både Johan och Marius.

Detta är en möjlighet du inte vill missa! Ta chansen till värdefulla insikter och att skaffa dig större kunskap i ämnet.

Datum: 10 juni 2024

Tid: 18:00 – 20:30

Plats: Gamla Teatern i Östersund
(digital streaming kommer vara tillgänglig, föransmälning krävs)

Sista dag för anmälan 7 juni 2024

Mer info och länk till anmälan hittar du **HÄR**.



Varmt välkomna!

Vid frågor och/eller för mer information kontakta:

Camilla Lindblad, idrottskonsulent
072 – 542 17 50
camilla.lindblad@rfsisu.se

Johanna Jonsson, idrottskonsulent
073 – 062 92 79
johanna.jonsson@rfsisu.se



Jämtland-Härjedalen