

Ledarskap i tuffa tider

Tillsammans kan vi hitta verktyg för att medvetandegöra och skapa nya gynnsamma beteenden

Anneli Östberg
23 februari
19.00–20.15
via Zoom

Hur har ditt ledarskap påverkats under pandemin?

Att vi ledare tar hand om oss själv är viktigt för att kunna prestera som ledare. När stressen kommer – Hur gör du då? Vad är det som händer i hjärnan när vi är glada och ledsna? Går det att påverka? Vad är det som laddar din energi? Du kommer få inspiration i hur du kan förhålla dig till jobbiga känslor och tankar.

Vem är Anneli Östberg?

Anneli Östberg är idrottspsykologisk rådgivare och har gått grundutbildning i kognitiv beteendeterapi (KBT) med inriktning mot elitidrott och arbetar med prestationspsykologi inom idrott och näringsliv. Hon ingår i Riksidrottsförbundets team för idrottspsykologiska rådgivare. Under åren 2005-2013 var Anneli förbundskapten för Svenska landslaget i orientering.

Anneli har en förmåga att inspirera och lyfta dig som åhörare.

När, var, hur?

När? 23 februari 2021 kl 19.00–20.15

Var? Föreläsningen sker via Zoom och länken får man vid anmälan samt dagen innan föreläsningen

Hur? Kostnadsfritt

Vem är föreläsningen för? Ledare som brinner för barn och ungdomars bästa i Ale kommun.

Håll utkik! Under våren är även Jim Thuresson och Mia Börjesson inbjudna som föreläsare. Mer information kommer!

ANMÄL dig senast den 19/2

Kontaktperson och anmälan:

Emma Kronberg, emma.kronberg@ale.se