



UNESTÅL
EDUCATION



3 december
2021, Örebro
899 kr ink moms



Välkommen till

SPORTEVENT/INSPIRATIONSDAG

FÖRELÄSNINGAR - MÖTEN - LUNCH - AKTIVITETER

SPORTEVENT

Inspirationsdag

FÖRELÄSNINGAR - MÖTEN - LUNCH - AKTIVITETER

Välkommen till Örebro och vårt sportevent/inspirationsdag fredagen den 3 december 2021. Det blir en dag med spännande föreläsningar inom området sport och idrott.

FÖRELÄSARE

Stig Wiklund
Barbro Sundberg
Niklas Lihagen
Daniel Collin

VAR

City Konferenscenter
Klostergatan 23
703 61 Örebro

TID

8.45 - ca 16.30

Max antal deltagare 150 st.

Först till kvarn gäller!

PRELIMINÄRT PROGRAM – FREDAG 3/12-2021

08.45 – 09.00: Registrering
09.00 – 09.05: Välkommen
09.05 – 10.05: Föreläsning – Niklas Lihagen
10.05 – 10.30: Bensträckare och fika
10.30 – 12.00: Föreläsning – Barbro Sundberg
12.00 – 13.00 Lunch
13.00 – 15.00: Föreläsning – Stig Wiklund
15.00 – 15.30 Bensträckare och fika
15.30 – 16.30: Föreläsning – Daniel Collin
16.30 – 17.00: Lansering av ny spännande utbildning – Slut för dagen

HOTELL

Vi har avtal med Elite hotell, där du som kursdeltagare får ta del av ett förmånligt pris.

Ange Unestål Education vid bokning av rum om du ringer 0771-788 789. Bokar du via webben elite.se, anger du kod 5856632

PRIS

899:-, inkl. moms

I priset ingår:

- För- och eftermiddagsfika
- Lunch
- Fyra föreläsningar

KONTAKT, ANMÄLAN OCH BOKNING

Mikael Unestål
E-post: info@unestal.se
Tel. 019-33 22 33

BOKA VIA WEBBEN

<https://www.unestaleducation.se/webshop/#!/Sportevent-Inspirationsdag-3-12-2021/p/161103349/category=34047796>

3 december
2021, Örebro
899 kr ink moms

Föreläsare

DANIEL COLLIN

HJÄRNTRÄNING SOM ÄR ROLIG OCH GER MÄRKBAR EFFEKT



I mars 2020, när de allra flesta låste in sig i sina hem, valde Daniel som ensam kvarvarande deltagare att genomföra utbildningen för att bli licensierad tränare i Life Kinetik. En träningsmetod med fokus på att utveckla hjärnan genom att skapa nya kopplingar (synapser) mellan våra hjärnceller. Träningen bygger på rörelser i kombination med kognitiva utmaningar samt visuell och auditiv perception. Daniel har på knappt 1,5 år hunnit föreläsa för och träna närmare tusen personer och får ständigt återkoppling om träningens effekter. "När vi skapar nya synapser använder vi en större del av hjärnans potential, vilket bland annat visar sig i form av minskad stress, snabbare reaktionsförmåga, bättre minne, bättre balans, bättre beslutsförmåga med mera. Och inte minst – det är en väldigt rolig träningsform som framkallar mycket skratt."

2017 lämnade Daniel Collin vd-jobbet på en av Sveriges största mediebyråer efter 13 år. Innan dess hade han under nästan lika många år jobbat som försäljningschef, marknadsdirektör och vice vd i mediebranschen. Medan han funderade på vad nästa steg skulle bli påbörjade han utbildningen till mental tränare hos Unestål Education – vilket ledde honom till det han gör idag och ser framför sig att han kommer att göra så länge han kan. Med personlig utveckling som kärna jobbar Daniel som mentor/coach, mental tränare och Life Kinetik-tränare.

2017 lämnade Daniel Collin vd-jobbet på en av Sveriges största mediebyråer efter 13 år. Innan dess hade han under nästan lika många år jobbat som försäljningschef, marknadsdirektör och vice vd i mediebranschen. Medan han funderade på vad nästa steg skulle bli påbörjade han utbildningen till mental tränare hos Unestål Education – vilket ledde honom till det han gör idag och ser framför sig att han kommer att göra så länge han kan. Med personlig utveckling som kärna jobbar Daniel som mentor/coach, mental tränare och Life Kinetik-tränare.

NIKLAS LIHAGEN

VIKTEN AV HELHETSHÄLSA

Niklas har en bakgrund som f.d. professionell ishockeyspelare med 10 säsonger i Örebro, 4 säsonger i Västerås IK, BIK Karlskoga, Vita hästen, Karlskrona och 2 avancemang till SHL. Mitt i hockeykarriären, år 2009 drabbades Niklas då 26 år av hjärtstopp under en pågående match och räddades med hjärt-lungräddning av domaren. Det konstaterades efteråt att Niklas hade två medfödda hjärtfel som fick opereras. Med tacksamhet till livet och en positiv inställning att komma tillbaka starkare kunde hockeykarriären fortsätta några år till.

Idag är Niklas 37 år och har lagt spelarkarriären bakom sig. Han har utbildat sig till Licensierad mental tränare och startat Sports Development Center i Örebro som han driver. En unik verksamheten som är det första och enda centret i Sverige som tillämpar organisationen "hockey development training system" teknik och metodik. Verksamheten erbjuder utvecklande program för hockeylag samt individuella spelare på både professionell och nybörjarnivå i alla åldrar.



Under den här föreläsningen kommer Niklas att prata om livet, hälsa, idrott, skola och såklart den mentala träningen! Frågeställningar som kommer att lyftas är bland annat:

- vad är viktigt i livet?
- hur viktig är vår hälsa för oss egentligen?
- vad är idrottens primära uppgift?
- vad är det vi mäter som framgång i samhället?
- kan vi göra andra saker i skolan?

STIG WIKLUND LÄR AV VÄRLDSSTJÄRNORNAS COACH



Stig Wiklund har under 30 års tid jobbat med många mästare både på och utanför idrottsarenan. Stig berättar om hur man bygger en mästare inom sportens värld, men också inom yrkeslivet. Han ger sina bästa mentala tips som skapat enorma resultat för några av Sveriges främsta idrottare. Det handlar bland annat om den mentala inställningens stora betydelse, att bli bekväm med det obekväma, att hantera framgångar och motgångar samt att våga vara långsiktig!

Stig Wiklund är en av landets främsta mentala tränare/coach och även uppskattad föreläsare. Bland Stigs adepter finns ett helt gäng SM-, OS- och VM-medaljörer. Sammantaget har det blivit över 260 medaljer varav 55 guld. Stig har jobbat med 40 landslagsutövare, 4 världsmästare och flera bland de bästa i världen i sina discipliner – däribland VM-hjälten Johan Olsson, superskidstjärnan Frida Karlsson och skidskytteikonen Helena Ekholm. Stig jobbar även som mental tränare/coach åt kommunalråd, ledningsgrupper, toppchefer, talanger, skådespelare, entreprenörer, ungdomsstjärnor och företagsledare.

BARBRO SUNDBERG FÖRÄLDRAR FÖR FRAMGÅNG

"Idrott är gemenskap, tillhörighet, glädje, laganda, lycka, samspel och förenar människor. När vi idrottar tillsammans ger det en känsla av att höra till 'flocken', något som är otroligt viktigt för oss människor. Idrotten är också en fostran till ett hälsosamt liv och ger oss alla en möjlighet att våga tro på vår förmåga. Att sporta betyder också att vi vågar utmana oss själva samt känna glädje när vi når nya mål. Det är en underbar bild av idrotten!" säger Barbro Sundberg, mental tränare och coach.

Men ibland grumlas bilden, och Barbro har under lång tid engagerat sig i ledares och föräldrars betydelse för idrottande barn och ungdomar. Många klubbar har problem med att ungdomarna får prestationsångest och så småningom tappar lusten till sin idrott. De orkar inte med pressen, det är inte kul längre och de slutar.

Dessutom vittnar många idrottsföreningar om att föräldrarna vill styra hur träningarna är upplagda och vilka spelare som ska få spela. Föräldrarna sätter i många fall en enorm press på sina barn att de ska nå eliten och gärna proffslivet. Enligt SISU Idrottsutbildarna pekar ungdomsidrotten vid elva års ålder, och en långvarig trend är att lagsporter tappar flest deltagare.

"Många föräldrar har missförstått hur viktig deras roll är och kan i många fall driva sina barn för hårt och med för högt tempo, som ibland gör att deras beteende skapar stress och oro hos barnen", säger Barbro.

Så hur ska en idrottsförälder bäst kunna stötta sitt idrottsintresserade barn? I Föräldrar för framgång har Barbro Sundberg intervjuat 18 idrottsstjärnor om hur deras relation till sina föräldrar var under uppväxten och den tidiga idrottskarriären, bland andra Anna Östling, Anders Limpar, Stefan Lövgren och Tina Thörner.

Dessutom ger Igor Ardoris, mental tränare, och Lars-Eric Uneståhl, den mentala träningens grundare, sina tankar om hur en bra idrottsförälder ska tänka och agera.

Barbro redogör även för hur talangfulla respektive mindre talangfulla unga idrottare ofta behandlas och hur detta kan påverka deras framtid inom idrotten. Hon slår ett slag för utomhusidrott, mångsidig träning och mental träning, samtidigt som hon höjer ett varningens finger för alltför tidig specialisering och fokus på att se resultat.

Barbro Sundberg har tidigare skrivit boken Lystring idrottsföräldrar och ledare som bland annat används som utbildningsmaterial och är medförfattare till Mental träning av Lars-Eric Uneståhl.

I den nya boken Föräldrar för framgång ger Barbro exempel på vinnande föräldrabetende. Läsaren får inblick i vad som ligger till grund för ett framgångsrikt idrottande, som inte nödvändigtvis måste leda till medaljer, men som definitivt skapar en känsla av att idrott är kul! Boken vänder sig till alla föräldrar och ledare inom idrottsrörelsen.

