

CONFIDENCE is not
walking into a room thinking you're better than everyone,
CONFIDENCE is
walking in and NOT having to compare yourself to anyone at all.



Eva Marie Wergård
@evamariewergard
wergard.se
em.wergard@gmail.com

MENTALTRÄNING

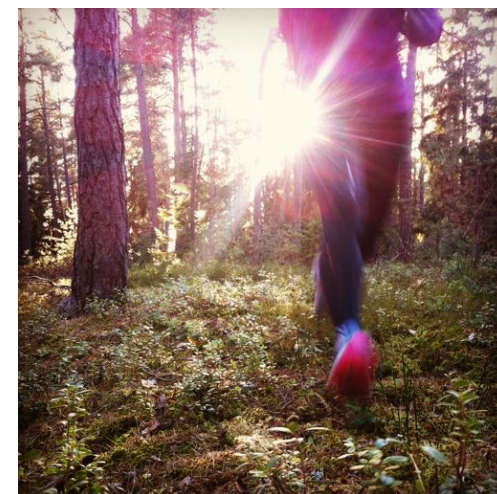
TILLFÄLLE 1: JAG



Medveten - vem är jag?

Mental träning > TRÄNING!

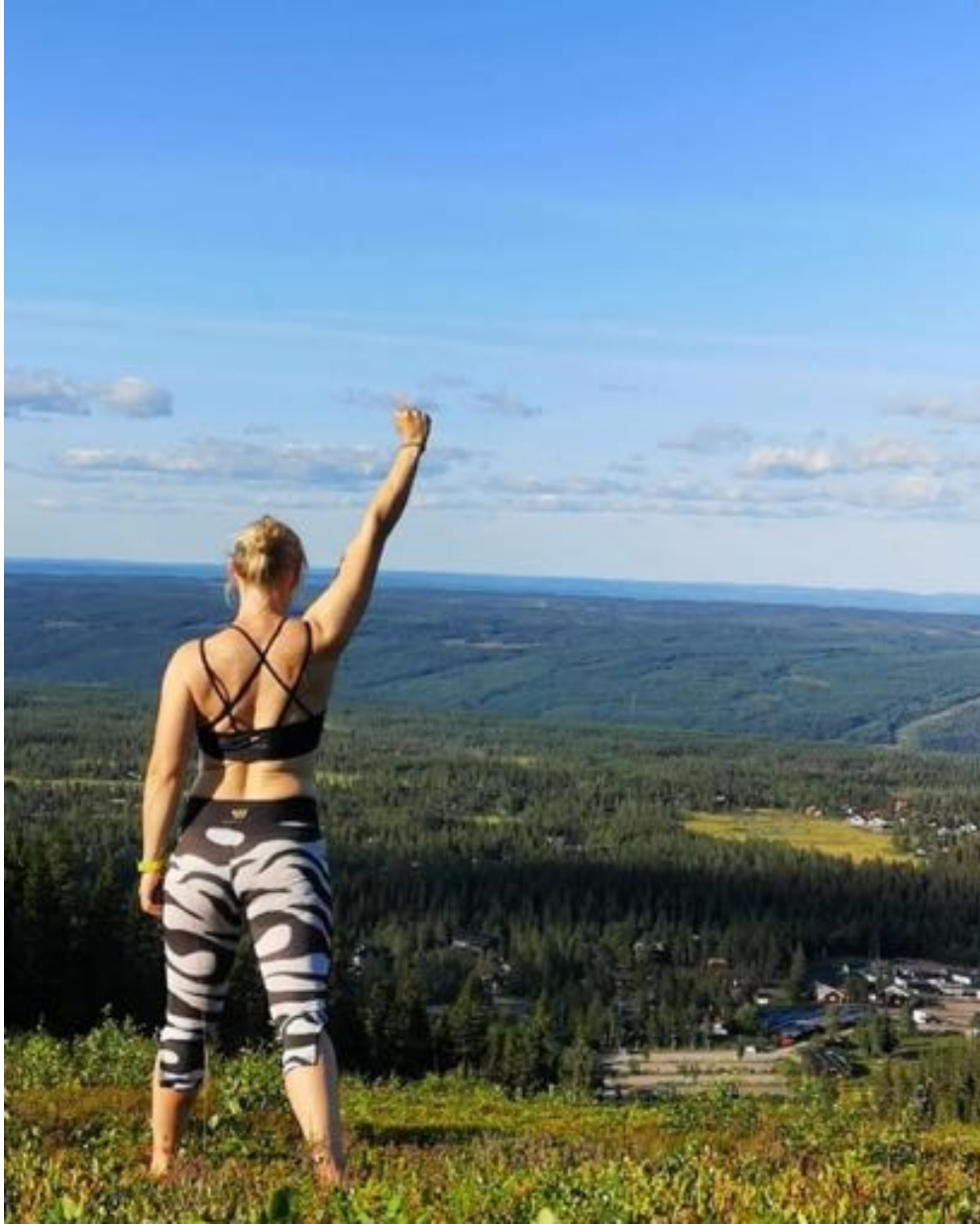
MENTAL TRÄNING



Samla TRE WOW moments,
När & Varför var det wow -
Vad var det jag GJORDE som gav känslan av WOW!

POWERTRIGGER

F ö r b e r e d f ö r p r e s t a t i o n



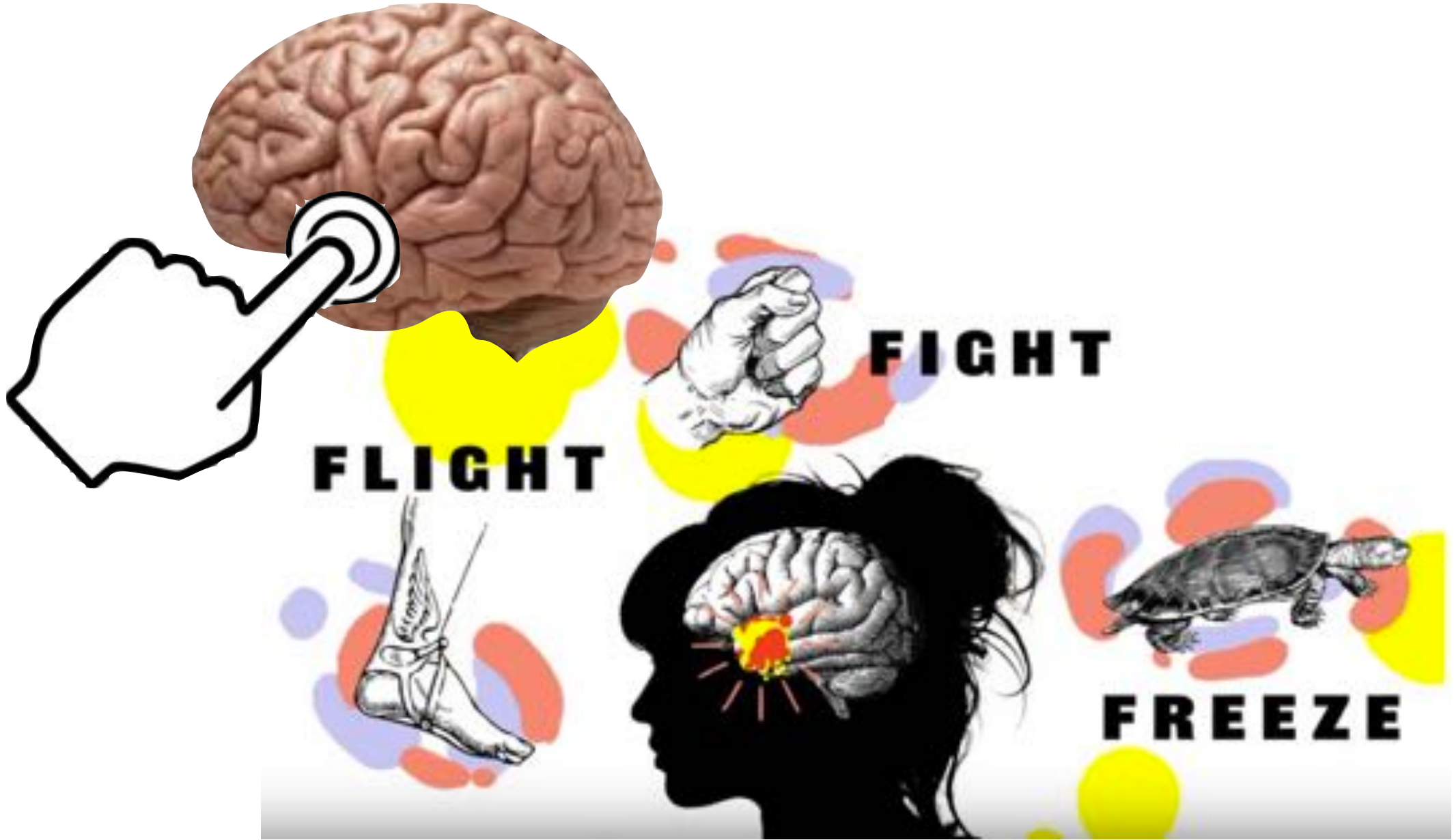
Vad skulle du vilja ha för powertrigger?
Förslag: rita, gör en bild i AI eller ta en bild.

UPPGIFT: gör din powertrigger när du känner att du är
glad, stolt eller nöjd!

OBS! Även om det "bara" är något smått:
bra pass, dribbling eller fint! Sämt DU vill ha MER av i ditt spel.

MENTAL TRÄNING

Vad händer med mig?



Fundera på när du hamnar under press -
vad händer med dig?

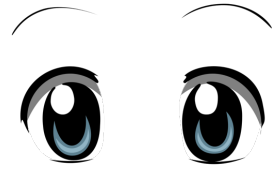
Är det någon skillnad skola* & handboll(idrott)?

** Mental träning går även att använda i skolan vid prov eller presentationer*

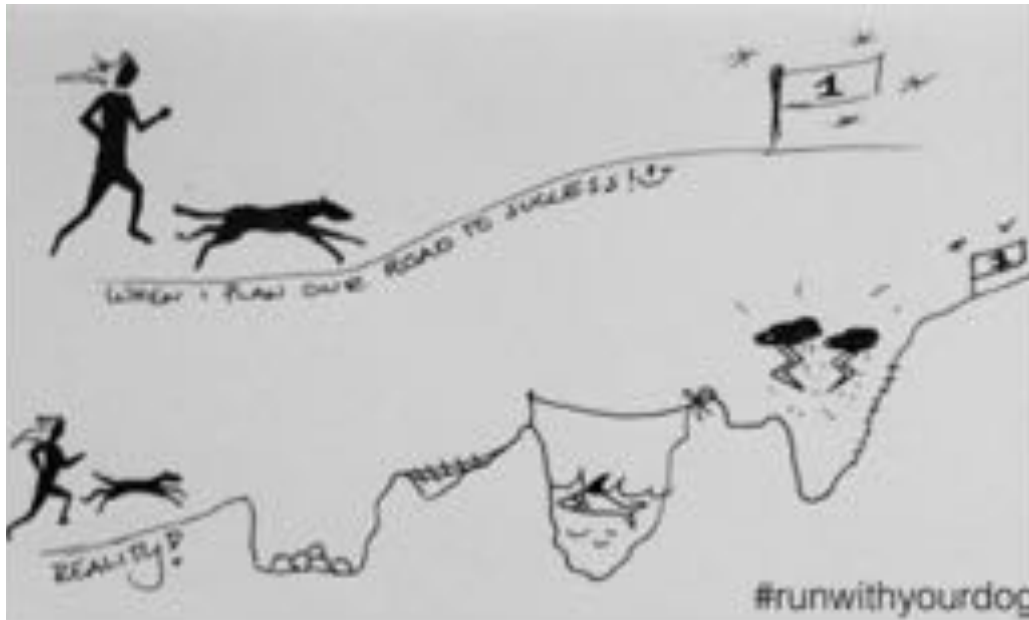


challenges

- 1 Samla på WOW-moments. Fundera på dem:
Vad var det jag gjorde? varför blev det så bra?
- 2 Bli medveten om WOW genom att göra
en powertrigger när du haft det.
- 3 Stanna upp under press: vad händer med
MIG när jag upplever mig stressad /
pressad?



Good Luck



I never said it would be easy
I only said it would be WORTH it

HIGH FIVE!

Eva Marie Wergård
@evamariewergard
em.wergard@gmail.com