



ÅLANDS IDROTT

Våga –

En workshop om bättre självkänsla och självförtroende för tjejer

God självkänsla betyder att man vet vem man är, man står upp för sig själv, man accepterar sig själv och har självrespekt. Självförtroende handlar om att jag vet (är övertygad om) att jag kan något inom ett område, är kompetent och kapabel att lösa situationer och problem.

Du som deltar får kunskap och kick att stärka din självkänsla och ditt självförtroende. Att du får koll på hur du kan öva mod i träning och i livet och varför det kan vara så viktigt.

Innehåll: Stories och lärdomar från kampsportare och psykolog:
Föreläsning, diskussion, tillfälle för frågor.

Målgrupp: Tjejer och kvinnor inom idrotten

Tidpunkt: Torsdagen 9 februari kl. 18-20.00

Omfattning: 2 timmar

Plats: Återkommer med plats,

Föreläsare: Julia Johnsson, Hanna Lundström och Sonja Dolke



Anmälan: www.alandsidrott.ax (se föreläsningar och kurser)
Sista anmälningsdag 2 februari

Avgift: Kostnadsfri för medlemmar inom åländsk idrott – för övriga intresserade 10€
Om man anmäler men inte avbokar eller dyker upp debiteras en kurskostnad på 10€

Vid frågor

Kontakta Lena Eriksson, tel. 0457-342 19 74 eller e-post lena@alandsidrott.ax

Välkommen med din anmälan!