



## Föreläsning med **Maria Rooth** och **Erik Granqvist**

**28 november 2023, 18.00 - 20.30**

**Folkets Hus, Kristinehamn**

### **Självledarskap**

Hon har kämpat för att ta sig fram i en mansdominerad och machopräglad idrott där kvinnor inte har en självklar plats. Som före detta elitidrottare vet hon vad som krävs för att nå framgång: ett effektivt självledarskap. Det handlar till stor del om förmågan att styra sina tankar och beteenden mot uppsatta mål.

Högt uppsatta mål, enormt mycket träning och en vilja att bli bäst resulterade i en fin karriär som hon berättar mer om i sin inspirationsföreläsning. Föreläsningen ger dig också konkreta verktyg till hur du kan utveckla din förmåga att leda dig själv, genom att bland annat:

- Ha ett mål i sikte för att veta vart man är på väg
- Komma till insikt med vilket hårt och fokuserat jobb som krävs för att nå dit man vill komma
- Inse vilken betydelse den mentala inställningen har för möjligheterna att nå förändring och sina mål

*Maria Rooth har en lång internationell hockeykarriär bakom sig med allt från spel med killar, collegetitlar som resulterade i upprepade möten och småsnack med USA:s President, mängder av landskamper (265) och medaljer.*

### **Trygga idrottsmiljöer**

Hur kan vi skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer för våra barn och ungdomar?

I boken "Inkilad - om dolda övergrepp i idrottens skugga", som Erik skrivit tillsammans med journalisten Johan Esk, berättar han om händelser inifrån omlädningsrummen, om laganda när den är som bäst och vad som kan hända om man tillåter hundra nyanser av våld och mobbning i tystnadskulturer. Under den här föreläsningen får du ta del av några av dessa händelser.

Inom idrotten har vi den enorma möjligheten att fostra schyssta beteenden som ungdomarna sedan tar med sig vidare ut i samhället. Men det kräver medvetenhet, mod och närvaro av vuxna i rummen. Vuxna som kan guida till eget ansvar och att sätta respektfulla gränser, som uppmuntrar och har en vilja att ungdomarna utvecklas både som spelare och människor.

*Erik Granqvist är tidigare ishockeymålvakt i Elitserien och är nu verksam som hockeyexpert på Viaplay. Han har coachat i bl a Färjestad, Rögle, Tre Kronor och vunnit tre SM-guld plus VM-medalj.*

**► Anmäl dig här, senast 21/11**



#### **Kostnad**

Kostnadsfri

#### **Anmälan**

Senast den 21 november via länken till höger

#### **Kontakt/frågor**

peter.stevenson@rfsisu.se



Kristinehamns  
kommun



Värmland