



Österlens Ryttarförening bjuder in till föreläsning



Mental Träning med Andy Swärd

Är du redo att starta en spännande resa i tankens värld? Vi arbetar med att förstå dina grundegenskaper och hur man med ett positivt tänkande, nyckelord, mentala verktyg och nyvunnen kunskap ökar alla chanser att förädla dig och din prestation oavsett tillvaro. Vi skapar ett möte om att våga tro på och utveckla sig själv, hur du får med dig energin genom nya insikter och rutiner för att nå långsiktiga resultat. Vi startar en process som sätter igång nya tankar som förhoppningsvis ger dig ny kraft att nå dina utsatta mål i din karriär, din idrottsprestation eller i ditt liv.

Tid: Tisdagen den 1 November 2016, kl 18.30-21.30

Plats: Matsalen Österlens Folkhögskola

Målgrupp: Alla som är intresserade av mental träning

Kostnad: 750:-

Anmälan: senast den 12/10 till styrelsen@osterlensrf.se och sätt in pengarna på bankgiro 361-7404 (skriv Andy, och namn som betalningen gäller för) (Anmälan gäller inte om inte pengar finns på bankgirot i samband med anmälan)

Om Andy

Med drygt 28 års erfarenhet i näringslivet, däribland som ledare i en rad internationella koncerner, är Andy väl bekant med att motivation och en inblick i hur tanken påverkar vår kropp inverkar i vår dagliga prestation, speciellt i stressade situationer. Som före detta elitidrottare har Andy egna erfarenheter i att förädla våra insikter i hur kunskapen om våra grundegenskaper utvecklar oss som individer och samtidigt förbättrar relationerna till vår omgivning. Att vara verksam inom både företagsvärlden och på idrottsarenan skapar en intressant synergi-effekt.

Andy är personlig Coach åt såväl ledare i näringslivet, Internationella elitryttare till ishockeyproffs i elitserien och NHL. Mest märkbart är kanske ett av hans mest uppmärksammade uppdrag, ett lyckat samarbete som genererade en lagmedalj under Olympiska spelen i London 2012.

Som professionell ICF coach, Certifierad GarudaPartner, flitigt anlitad föreläsare och motivator har Andy förmånen att kombinera sina erfarenheter, såväl framgångar och motgångar, från sin globala uppväxt, näringslivet med sitt idrottsliga liv.

Andy har förmågan att på ett fängslande, humoristiskt och stundtals ifrågasättande sätt relatera till verkliga utmaningar. Andy får såväl unga hjältar som mer rutinerade chefer att med nyvunnen insikt, nyckelord och nyttiga rutiner utveckla sitt sökande i hur man på bästa sätt förvaltar sin karriär, sin idrottsprestation eller sitt liv.

Välkomna!