



# Hur skapar jag balans mellan min prestation och den jag är?

**Det är idag många barn och ungdomar som mår dåligt och som har höga prestationskrav både i skolan och inom idrotten.**

Föreläsningens tema är "att hitta balansen mellan den jag är och min prestation" och du som deltagare får möta Lena Birath som med sin föreläsning vill beröra, inspirera och väcka tankar och insikter.

Lena berättar om sina erfarenheter av att vara identifierad med sin prestation och resan till att hitta sig själv och bättre kunna hantera de prestationskrav som idrotten och många gånger samhället genomsyras av.

"Jag vill få dig som idrottare att inse att du duger som du är oavsett vad du presterar. Det är just det som gör att du kan och vill prestera ännu mer."



**Lena Birath** har varit framgångsrik inom både fotboll, bandy och innebandy med flera VM- och SM-medaljer.

Hon har arbetat som lärare och har under senare år vidareutbildat sig för att idag föreläsa, processleda och arbeta som coach och terapeut gentemot företag, organisationer och privatpersoner.

## Målgrupp:

I första hand aktiva, men kan även vara intressant för dig som ledare/tränare.

## Anmälan till föreläsning:

- **Onsdag 21 oktober kl 18–20**  
[Anmäl dig via denna länk](#)  
senast den 15 oktober
- **Måndag 2 november kl 18–20:**  
[Anmäl dig via denna länk](#)  
senast den 29 oktober

*Deltagare från distriktets idrottsföreningar deltar kostnadsfritt, (ta kontakt med din idrottskonsulent för stöd). Deltagare från andra distrikt eller utanför idrottsrörelsen faktureras en kostnad på 200 kr.*

*Vid avanmälan efter sista anmälningssdag debiteras full kurskostnad.*

## Kontakt

Emma Håkansson, RF-SISU Gävleborg  
[emma.hakansson@rfsisu.se](mailto:emma.hakansson@rfsisu.se)  
Telefon 070-872 06 73



**Gävleborg**