



Press och prestation

- hur du förbereder dig för tävling

RF- SISU Värmland och Värmlands Skidförbund bjuder in till en kostnadsfri föreläsning med Henrik Gustafsson.

19 november 2025, 19.00-20.30

Idrottens Hus, Industrigatan 1, Karlstad

Henrik Gustafsson utforskar hur idrottare kan hantera press och prestation utan att tappa sin motivation. Han belyser hur yttre och inre press påverkar motivation och prestation, samt vikten av återhämtning.

Föreläsningen ger konkreta strategier för att hantera stress, undvika utmattning och skapa en hållbar prestationsmiljö. Den riktar sig till idrottare, tränare och ledare som vill optimera prestation och välmående i längden.

Henrik Gustafsson är Sveriges förste doktor i idrott och professor i idrottsvetenskap. Han har en bakgrund som tränare i längdskidåkning och har forskat om talangutveckling under lång tid. Henrik har även arbetat som idrottspsykologisk rådgivare för ett stort antal olympiska idrottare.

Kostnad

Kostnadsfri
Vi bjuder på fika

Anmälan

Senast den 16 november via länken nedan,
Ange ev. specialkost vid anmälan.
Minimiålder 14 år.

Kontakt/frågor

Thomas Gustafsson
thomas.gustafsson@rfsisu.se

► **Anmäl dig här**



VÄRMLANDS SKIDFÖRBUND



Värmland