

# TÄNK OM DET BLIR SOM MAN TÄNKER

Olof Röhlander

- Förändring på gott
- Rätt fokus
- Inspirerande vs realistiska mål
- Attityder vs resurser



Olof Röhlander är licensierad mental tränare, certifierad coach och har en bakgrund som elitspelare i bordtennis. Han har varit verksam som mental tränare för Svenska Bordtennislandslaget, Örgryte Fotboll och som ordförande i Riksförbundet för mentala tränare. Tre ggr. har han fått priset som Årets Talare och motsvarande utmärkelser.

I föreläsningen TÄNK OM DET BLIR SOM MAN TÄNKER utvecklar Olof styrkan i att fokusera på det man vill uppnå i stället för det som ofta tar överhanden, dvs oron och fruktan för det man inte vill ska ske. Föreläsningen tar upp inspirerande vs realistiska mål samt attityder vs resurser. Olof konkretiserar hur man kan välja att se på förändring som något positivt, även om det initialt inte ger den trygghet vi är vana vid. Avslutningsvis tar Olof dig genom en mini work-shop där du själv kan praktisera. Med Olofs egna ord, ”Träning ger färdighet – vad tränar du på?”

## Målet med föreläsningen

- Förändring på gott
- Rätt fokus
- Inspirerande vs realistiska mål
- Attityder vs resurser

## Coachande frågor

1. Vad vill du bli bättre på? Vad tränar du på?

---

2. Hur kan du skapa ett ökat fokus på det som är positivt?

---

3. Vilka egna mål kan du sätta som kan bidra till ökad inspiration?

---

4. Om du skulle skapa en löpsedel som beskriver dig när du uppnått ett specifikt mål – hur skulle den se ut?

---