

Nå dina mål  
och må bra  
på vägen.

Föreläsning om  
**Mental träning**  
**5 december**  
KI 07.30-09.00

För medlemmar i  
Väsby Promotion.



# Mental träning

## Stolt, stark och säker på och utanför jobbet

Begränsat  
antal platser!

Lär dig att prestera på topp utan att förlora  
din glädje och ditt välmående på vägen.

Välkommen till en föreläsning som ger inspiration och nyfikenhet runt mental träning. Tema för föreläsningen är mental träning och hur du lär dig bli mentalt stark så att du får starka nerver och ett lugnt sinne. Du kommer att få med dig många effektiva och matnyttiga övningar, samt verktyg som du kan använda på jobbet och i din vardag. Du kommer att få lära dig hur du kan träna för att lära dig prestera på topp även under press och utan att förlora din glädje och välmående på vägen.

### Om Jenny Hagman

Jenny Hagman har efter sina år som spelare, tränare, VD, marknadschef, coach och mental tränare samlat ihop sina reflektioner, erfarenheter, tips och råd över vad hon tror är nycklarna till att du ska lyckas med att bli stark, stolt och säker både på ditt jobb, på golfbanan och i din vardag och hur du gör för att nå precis dit just du vill. Läs mer om Jenny här: [www.jennyhagman.com](http://www.jennyhagman.com)



Jenny  
Hagman



**ANMÄLAN - KLIKA HÄR!**

**Datum:** Onsdag 5 december.

**KI:** 07.30-09.00.

**Var:** Scandic Väsby (Lilla Blå), Hotellvägen 1, Upplands Väsby.

**Anmälan:** [www.trippus.net/anmalanmentaltraning](http://www.trippus.net/anmalanmentaltraning)

Anmäl dig senast 4 december. Vid no-show debiteras 150 kr. Begränsat antal platser.

Varmt välkommen!



Väsby Promotion  
Kanalvägen 10 C, 3 tr  
194 61 Upplands Väsby  
[www.vasbypromotion.se](http://www.vasbypromotion.se)



**VÄSBY**  
PROMOTION  
Samverkan för tillväxt