

Psykologin bakom maximal prestation

Dennie Hilding, Leg. psykolog och mental tränare

i unikt samarbete med

Hamid "Akira" Corassani, Professionell och internationellt känd MMA-utövare

Dennie och Akira bjuder in till ett 2 timmars föredrag med fokus på personliga berättelser, psykologisk forskning och konkreta råd i relation till;

- ✓ Vad krävs för att kunna leverera på topp varje dag?
- ✓ Hur motiverar man sig?
- ✓ Hur hanterar man framgångar och motgångar?
- ✓ Hur når man sina kortsiktiga och långsiktiga mål?

”Många tror att prestationstillstånden flow och peak performance är tillfälliga lyckoträffar, absolut inte! Det är mentala processer som går att träna och utveckla.”



”Fokus på lukten av tigerbalsam och rökmaskiner bytes snabbt ut mot 30.000 skrikande svenska fans.”

