

# Prestera på topp!

Så förbereder du dig  
Joakim Karlsson, 250115





# Sikta mot stjärnorna!

Planera för kaos...

1. Vad tenderar att ske om vi inte har en plan?
2. Fokus när jag utsetts för press och stress?
3. Tekniker och färdigheter

# Joakim Karlsson

Civilekonom

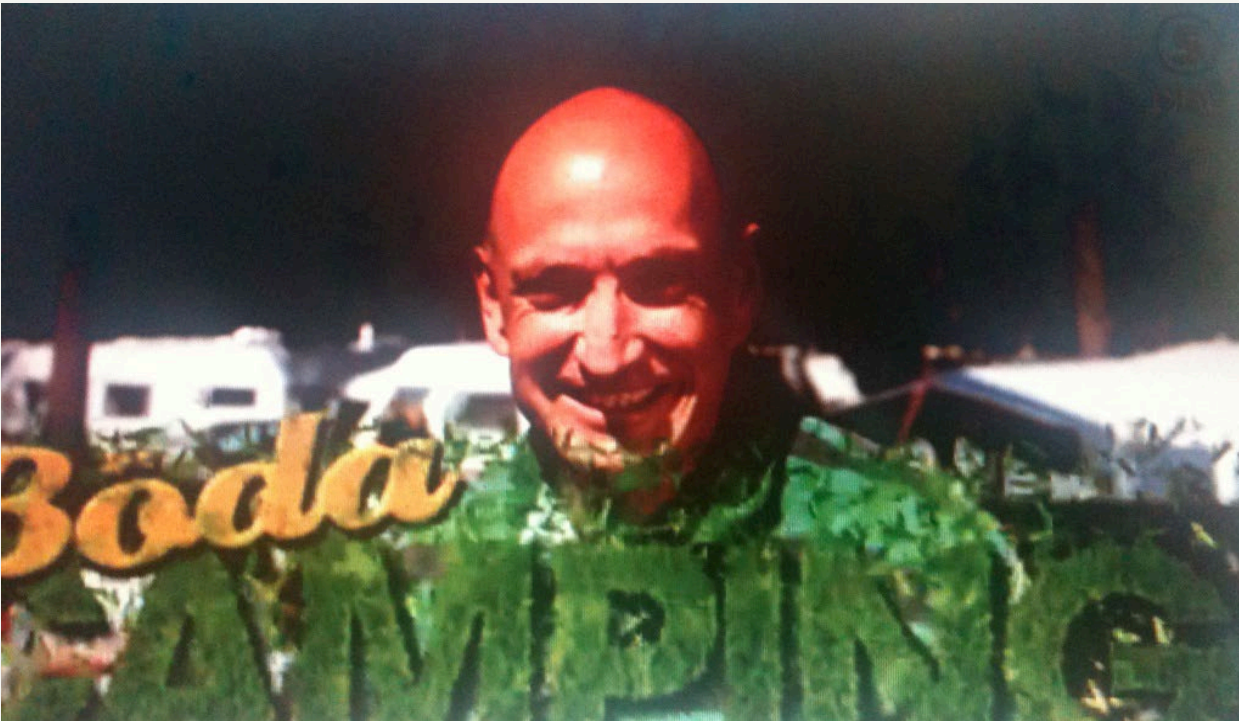
Svensk Idrottpspsykologisk  
Förening (SIPF)

Bank & finans

Verksamhetsutveckling

Sälj- och marknad

Utbildning



# Andras erfarenheter

- SIPF, konferenser
- Tyson
- Robert E Horn, US Air force
- Mark Twain
- Clayton Christensen, Harvard
- Lärare från High School

# Du har precis landat

1. Var befinner jag mig?
2. Kontext? (hot respektive möjligheter)
3. Vad är min uppgift?

# Utgå från att kaos är vardag

”Allting kan hända, så därför är jag lugn”

# Resan mot kompetens

1. Omedvetet inkompetent	4. Omedvetet kompetent
2. Medvetet inkompetent	3. Medvetet kompetent

# Prestationens beståndsdelar

- *Teknik*
- *Taktik*
- *Fysik*
  
- *X (påverkbara respektive ej påverkbara faktorer)*





# Förutsättningar

1. Vilja (drivkraft)
2. Veta (kompetens)
3. Göra (disciplin)

# 1. Att vilja vinna

- Eget beslut
- Explosivitet, komma igång
- Göra (disciplin)

## 2. Veta vad som krävs = kompetens

- Planering/ förberedelser
- Kundkontakter
- Sociala aspekter (lyhörd)
- Mentalt
- Vila/ återhämtning
- Kost
- Träning

### 3. Göra det som krävs = disciplin

- Vad väljer jag att göra?
- Vad väljer jag att inte göra?

# Utmaningen

1. Eget beslut/ önskan (före)
2. Orka ligga kvar (under)
3. Förstå, lära (efter)

# Kreativitet

- Målfokusering
- 90%
- Om-fall
- Disciplin

# Motivation

- Eget beslut
- Det du faktiskt gör
- Startmotor = inspiration (80/20)

# Energivå

1. Hur mycket energi? (220v, 110v eller 12v?)
2. Hur länge varar energin?
3. Hur snabbt mobiliseras energin?



# Vägen till mitt humör...

- |                        |                         |                      |                    |                      |
|------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|
| 1. Händelse<br>(Andra) | 2. Observation<br>(Jag) | 3. Slutsats<br>(Jag) | 4. Känsla<br>(Jag) | 5. Handling<br>(Jag) |
|------------------------|-------------------------|----------------------|--------------------|----------------------|

# Vilka känslor har du när du presterar på topp?

- Energi
- Självsäkerhet
- Ingen oro
- Fokusering
- Automatiskt
- Glädje
- Psykiskt lugn
- Kontroll
- Fysisk avspänning
- Närvaro

# Gemensam faktor för all topprestation?

- Att vara i "nuet"

# Vinnarskalle

1. Förmågan att bestämma sig

# Vinnarskalle

1. Förmågan att bestämma sig
2. Fokus på tillstånd, acceptera kaos

# Vinnarskalle

1. Förmågan att bestämma sig
2. Fokus på tillstånd, acceptera kaos
3. Förberedd på om-fall

# Vinnarskalle

1. Förmågan att bestämma sig
2. Fokus på tillstånd, acceptera kaos
3. Förberedd på om-fall
4. Omstart, släpp och gå vidare. Återskapa det tillstånd du bestämt dig för att ha, oavsett vilka motgångar du drabbas av

# Skadliga tillstånd

- Rädsla
- Ilska
- Likgiltighet
- Stress
- Ångest
- Ovänlig
- Hotfull
- Avundsjuk
- Svartsjuk
- Girighet
- Själviskhet
- Hat
- Fanatism



# Dynamiska tillstånd

- Besatthet
- Utmaning
- Passion
- Hängivenhet
- Beslutsamhet
- Njutning
- Kärlek
- Stolt
- Önskan
- Förtroende
- Energi
- Tacksamhet

# Att släppa, förlåta, dissa

- Minskar stressen med upp till 50%
- Ökar hälsan, förbättrat allmäntillstånd
- Läker fysiska krämpor
- Mer energi, bättre humör
- Bättre sömn
- Förbättrat blodflöde till hjärtat
- Lägre hjärtfrekvens och blodtryck
- Minskad risk för hjärtsjukdom

# Tjurig?

*”Vid långvarig ilska förvandlas hormoner,  
avsedda att hjälpa oss vid en krissituation,  
till gifter i kroppen.”*

# Att ta med

- Bestäm dig, men var kreativ!
- Beslut om tillstånd, 3-5 plus för varje minus
- Planera för kaos, var beredd på om-fall
- Fyra första minuterna
- Hej, tack, hjälp och förlåt

# Prestationspsykologi – planering, utförande och uppföljning 25 april

## Som kursdeltagare får du kunskap om:

- Vad tenderar att ske om vi inte har en plan?
- Vad ska jag fokusera på när jag utsätts för press och stress inför och vid ett prestationstillfälle?
- Konkreta tips på tekniker och färdigheter att använda omgående för att bättre kunna prestera och leverera på önskad nivå.
- Hur tar jag fram min egen prestationsplan med de nycklar som är viktiga för mig?

# Vad tyckte du om dagens webinarium?

Tack för dina synpunkter!

# Frågor?



# Tack!

För frågor om BG Institute och våra kurser,  
mejla oss på [kursinformation@bginstitute.se](mailto:kursinformation@bginstitute.se)

