

# JANA SÖDERBERG

## ATT VARA IDROTTSFÖRÄLDER

Att våra barn ska få det bästa i livet är självklart. Hur vi gör det är inte alltid lika självklart. Barnen behöver en god självkänsla för att stå rustade att möta världen som trygga och säkra individer. Det behöver de också för att känna att de duger i idrotten. Precis som allt annat i idrotten så går det även att träna sin självkänsla.

Att uppmuntra och stödja barn till att våga vara sig själva är en väsentlig del i att ge dem en bättre självkänsla. Det är i sin tur en fantastisk investering för ditt barn, dig själv och din roll som förälder eller tränare. Jana kommer att ge dig verktyg för att bemöta barn och deras känslor, hur du sätter gränser och hur du bekräftar barn både för det de gör men också för den de är.

**Torsdag 22 oktober, kl 18.30-21.00, Aulan på Mässen i Åtvidaberg**



Kostnad: 100 kr/person, kontakta din förenings SISU-konsulent för ev. Ledarförsörjningsstöd. Vi bjuder på frukt och dryck.

*Jana Söderberg är en uppskattad föreläsare och inspiratör. Hon har skapat Våga Vara-metodiken. Den är framtagen för att stärka barns och vuxnas självkänsla. Grundtanken i metodiken bygger på att träna upp inre trygghet.*

## VÄLKOMNA!

Anmälan till: [kurser@sisu.nu](mailto:kurser@sisu.nu), senast 12 oktober.

Frågor: Carl Bäckström, 013-20 33 74, 070-508 46 16 eller [carl@sisu.nu](mailto:carl@sisu.nu)



Föreläsningen arrangeras av SISU Idrottsutbildarna i samarbete med Åtvidabergs kommun.

**SISU**  
Idrottsutbildarna