



MENTALA  
MÄSTARE  
PODCAST OM MENTALA STYRKA



*Eva-Marie Wergård* PASSION - GLÄDJE - KUNSKAP

# FÖRELÄSNINGAR

---

- M.O.D. att prestera
- Vi VILL Vi KAN
- Stärk ditt ledarskap
- Prestationsångest
- Värdeord - ledstjärnor som skapar möjligheter
- Mästerskapscoachning
- Alla ska med - du syns!



*Jag följer RF-SISU riktlinjer*



# TIDIGARE SAMARBETEN

---

## *Bland andra.*

- IKEA internationellt (engelska)
- VISION fackförening
- Forsmark kärnkraftverk
- RF-SISU Västra Götaland
- Studieförbundet
- Tranemo skidklubb
- Dalstorp idrottsklubb
- Borås Fältrittklubb
- Svenska Brukshundklubben
- Svenska Kennelklubben
- Svenska Golfförbundet
- Enskilda atleter
- Landslagsuppdrag: Sverige, Norge, Finland (agility, lydnad, draghundsport, HTM/freestyle).
- Konferenspresentationer i Asien, Afrika & Europa (engelska)

# MENTALA MÄSTARE

PODCAST OM MENTAL STYRKA



## MENTALA MÄSTARE (POD)

- Personliga samtal
- Mentala verktyg
- Kunskapsutbyte

*Mentala Mästare*

*ett starkt varumärke inom mental träning*



# TV-ERFARENHETER

- ▶ ATLETERENA 2014
- ▶ UNDERDOGS 2023



# UTBILDNING

- ▶ Etologi: M.Sc., Lic, forskning med fokus på inlärning (SU, LiU, GU).
- ▶ Idrottspsykologi: PUMP, Ledarskap & coachning, Mästerskapscoachning (LinnéU, SU, UU).
- ▶ Agilitylärare vid Svenska brukshundklubben
- ▶ Författare till boken: Mental träning



*"Driven benevolence"*

*The relentless pursuit of excellence balanced with a genuine desire to compassionately support athletes and oneself*

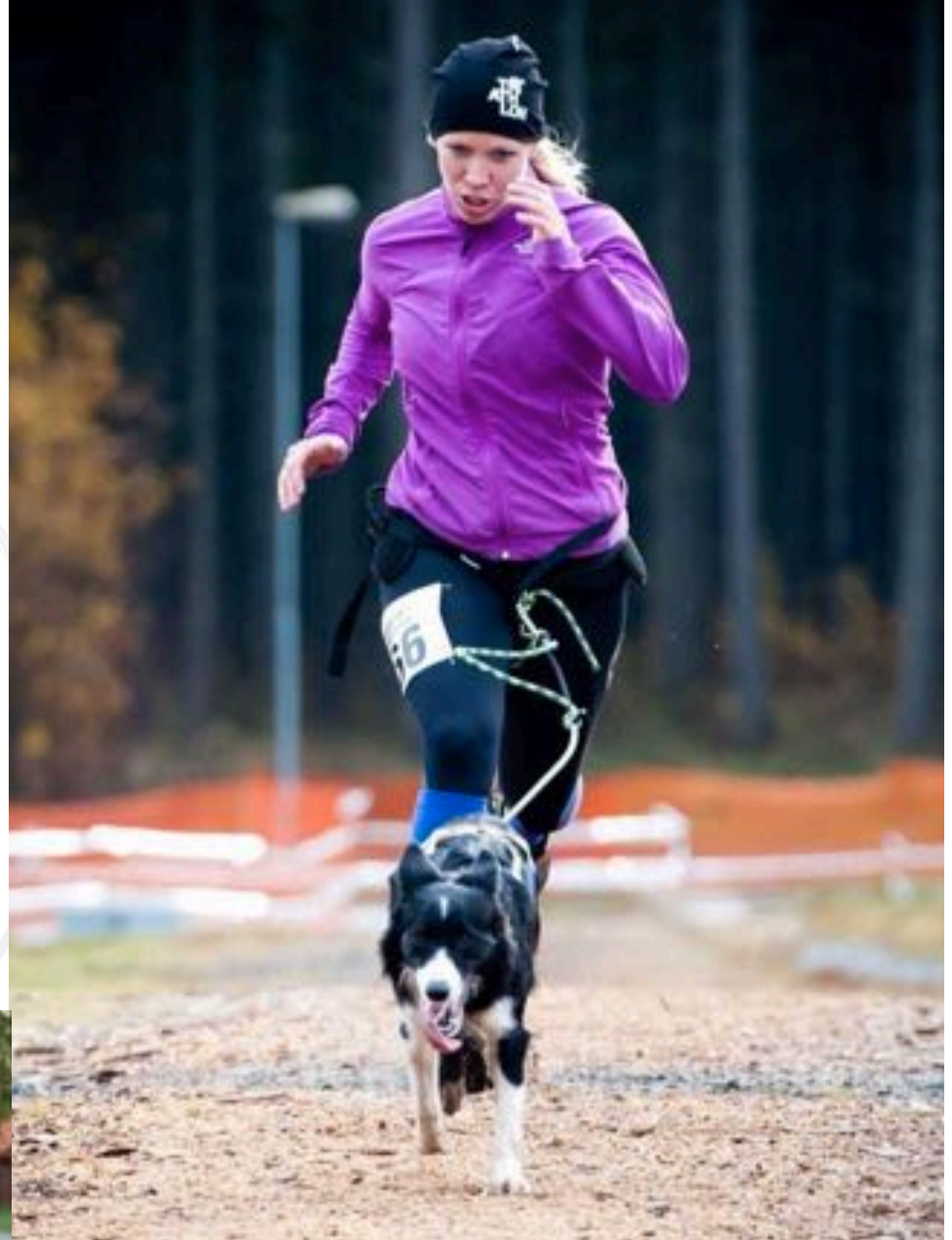


# EGNA IDROTTLIGA FRAMGÅNGAR

.....

*Med egen erfarenhet från både mästerskap i grenar jag tränat i från ung ålder till att vara nybörjare i vuxen ålder och utvecklas till mästerskapsnivå.*

- Agility: SM & landslag, flera mästerskapsmedaljer
- Canicross: SM, flera mästerskapsmedaljer
- Swimrun: 2 x ÖtillÖ, flertalet medaljer från kvältävlingar.



*”Alla mentala verktyg jag presenterar har jag applicerat på både mig själv och adepter med stor framgång!”*



”Sprider en energi som inger att allt är möjligt. Gör mental träning till något lekfullt och kul.”

Marika Wagner, flerfaldig  
WC-mästare swimrun

Eva-Marie får svåra frågor att bli lätta, med sin stora kunskap och erfarenhet presenterar hon enkla praktiska verktyg som utvecklar och stärker.

Martina Ehnar, RF-SISU  
idrottskonsultent

*Eva Marie Wergård*

*PASSION - GLÄDJE - KUNSKAP*





**PRESTERA MED  
M.O.D.**

**M**ENTAL FLEXIBILITET

**C**OMPASSION

**GLÄ**DJE

**MOD - en föreläsning för dig som vill våga!**  
Våga tro på dig själv - Våga prestera - Våga förlora för att våga vinna.

**Eva Marie Wergård**, idrottspsykologisk rådgivare och etolog,  
Aktuell i SVT Underdogs & podden Mentala mästare.

Eva Marie Wergård vägleder oss med övningar inom mental flexibilitet, self-compassion och glädje för att prestera när det gäller och vända motgång till framgång.

Teori, berättelser från verkligheten och praktiska verktyg blandas vilt - just för att DU skall åka från föreläsningen med en nytändning och tänka: **ÄNTLIGEN** vet jag vad jag skall göra!

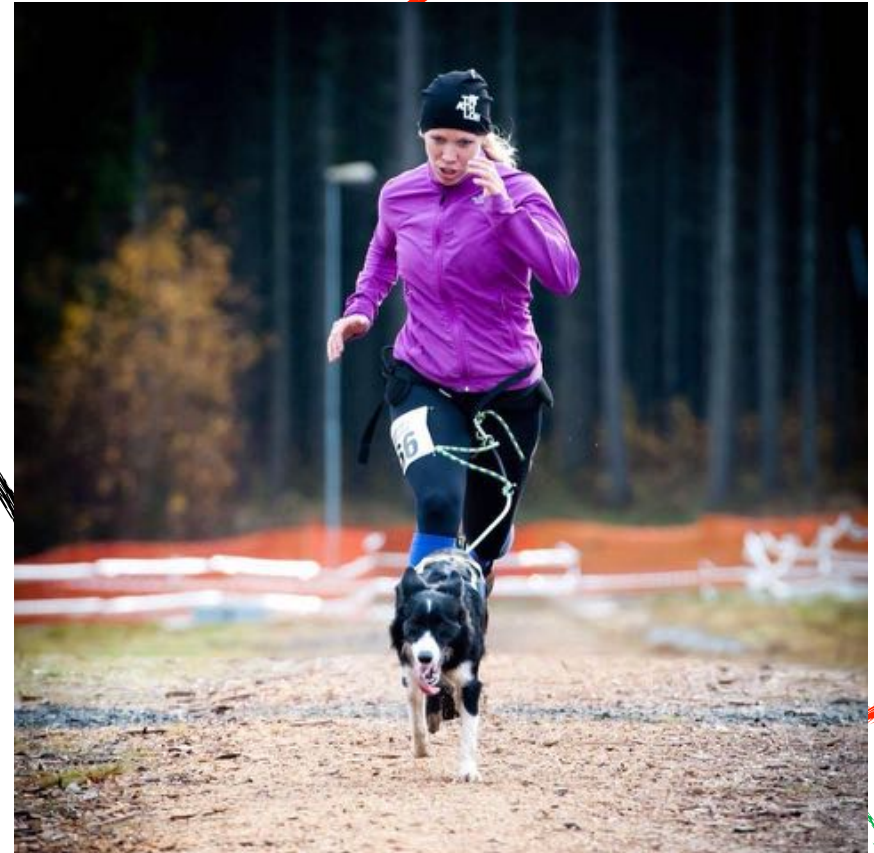
# Vi Vill - Vi Kan

A woman with blonde hair tied back, wearing a light blue t-shirt and black shorts, is kneeling on a grassy lawn. She is smiling and petting a black and white dog, possibly a Border Collie, which is sitting upright and looking towards her. The background is a lush green field with trees and foliage.

En föreläsning om att skapa strategier som möjliggör en mental flexibilitet i en föränderlig värld och ger dig grunderna inom självmedkänsla för att stå stadigt med tillit till dig själv.

Med hjälp av teorier, berättelser från verkligheten och praktiska verktyg med målet att du ska åka från föreläsningen med en nytändning och tänka: **ÄNTLIGEN** vet jag vad jag skall göra!

**Eva Marie Wergård,**  
idrottspsykologisk rådgivare och etolog,  
Aktuell i SVT Underdogs & podden Mentala mästare.



# KONTAKT

[em.wergard@gmail.com](mailto:em.wergard@gmail.com)