

Namn: Susanne Lötbom

Telefon: 0703-42 21 04

E-post: susanne@mstailwind.se

Hemsida: www.mstailwind.se

Formell utbildning

Beteendevetare - Examen från Stockholms Universitet

Mental rådgivare - Mental Rådgivarkurs Steg 1-3, PUMT Skandinaviska Ledarhögskolan

Egen idrottsbakgrund

Har varit aktiv på tävlingsnivå inom längdskidåkning och bordtennis. Har varit ledare/tränare inom gymnastik och längdskidåkning samt varit ordförande i en friidrottsförening. Är numera en glad motionär på tennisbanan och i terrängen.

Specialområden

- Mental styrketräning
- Personlig utveckling
- Ledarskapsutveckling

Främst har jag arbetat med elitidrottare samt ledare från idrottsrörelsen och från det privata näringslivet. Jag har själv cirka tio års ledarerfarenhet från såväl offentlig som privat verksamhet. Vidare har jag skrivit två böcker inom ämnesområdet personlig utveckling och en tredje är på gång. Jag har även lång erfarenhet av elitidrottare med ätstörningsproblem.

Rådgivningsfilosofi

Individen ska stimuleras till personlig utveckling, kreativitet och till att maximera sin egen prestation. Teori varvas med praktik och arbetet utgår ifrån individens egna förutsättningar och dennes vardag. Lika viktigt som att individen presterar bra är att han eller hon mår bra! Beteenden och vanor tar lång tid att förändra och arbetet bör därför vara långsiktigt.

Utvärdering

Varje uppdrag inleds med en kartläggning/nulägesanalys varefter mål (avseende hälsa och prestation) för den idrottspsykologiska rådgivningen formuleras. Vid uppdragets slut görs en utvärdering av måluppfyllelse samt ytterligare en utvärdering över samarbetet.

Utgår från Stockholm