

# Mina föredrag

Bidrag från Rune Larsson  
2009-12-14

Jag har inte några på förhand bestämda föredrag. Beställaren och jag brukar resonera oss fram till ett lämpligt upplägg. Det finns en stomme som jag ofta använder mig av och det handlar om motivation, mål och drivkrafter utifrån nyckelorden &rdquo;Vill&rdquo;, &rdquo;Tror&rdquo;, och &rdquo;Tänker göra&rdquo;. På den stommen kan jag hänga på det mesta av de 10 timmar material jag har.

Exempel på sådant jag kan prata om:

## VILL

Att förankra målet hos den som ska göra jobbet

Konsten att skaffa sig en fysisk livsstil och behålla den

Varför hoppar skolelever över plintar fast de har ångest inför redskapet &ndash; och vad händer då?

Kan brännboll verkligen fungera som teambuilding?

&rdquo;Får du äta det?&rdquo;

Vad jag skulle vägt om jag aldrig sprungit

Smörgåsens två sidor

Kaffe &ndash; svenskarnas mest hälsobringande dryck

## TROR

Det vi inte tror på kan vi ha svårt att se, även om det ligger fullt synligt.

Därför kan jag inte dansa

Från att inte kunna matematik i årskurs 9 till att jobba som mattelärare på högstadiet

Konsten att bekräfta

Hur jag skapade tro på att jag kunde springa maraton under 2:20 &ndash; och gjorde det

Mental träning

## TÄNKER GÖRA

Offer eller fighter &ndash; vad är skillnaden?

Hur attityder kan programmeras in i hjärnan

&rdquo;Så här har vi alltid gjort på det här stället&rdquo;

Modet att agera

Sambandet mellan prestation och hur svårt vi upplever målet att vara

Målbild

Vägbild &ndash; att ha en psykologisk beredskap för påfrestningar

Vad menas med &rdquo;positivt tänkande&rdquo; egentligen?

Hur jag sprang mellan San Diego och New Jersey på 82 dagar och hur Fatman gick samma sträcka på 13 månader

Från en hemmaritad karta över Farmors trädgård till en jordglob &ndash; varför begränsa sig?

Två man i tre månader på åtta kvadratmeter &ndash; Niclas och jag rodde över Atlanten