

I samarbete med



Ängelholms
kommun

För inbjudna lag
i Ängelholms FF
och Engelholms
Volleybollsällskap.



Systerskap

3 dec
kl 19.00
Järnvägens
museum
hörsalen

Föreläsning med Maria Rooth

BRYTA ISEN

**Om jämställdhet och självledarskap,
men även ämnen som inkludering,
machokultur och passion för det man gör.**

Marias karriär har varit kantad av många strukturella hinder som ensam kvinna i en mansdominerad idrott, något som format hennes föreläsning till det den är idag. Viktiga budskap om jämställdhet, machokultur och måluppfyllelse kombineras med effektiva metoder för ett lyckat och hälsosamt självledarskap.

Hon har en lång internationell hockeykarriär bakom sig med allt från spel med killar, collegetitlar som resulterade i upprepade möten och småsnack med USA's President, mängder av landskamper (265) och medaljer. Maria har fått kämpa för att ta sig fram i en mansdominerad och machopräglad idrott där kvinnor inte har en självklar plats.

Som f.d. elitidrottare vet hon vad som krävs för att nå framgång: ett effektivt självledarskap. Det handlar till stor del om förmågan att styra sina tankar och beteenden mot uppsatta mål. Maria ger i sin föreläsning konkreta verktyg till hur man kan utveckla sin förmåga att leda sig själv, genom att bland annat:

- Ha ett mål i sikte för att veta vart man är på väg.
- Komma till insikt med vilket hårt och fokuserat jobb som krävs för att nå dit man vill komma.
- Inse vilken betydelse den mentala inställningen har för möjligheterna att nå förändring och sina mål.

Som föreläsare vill Maria inspirera och engagera om något som rör många genom sin resa.