

Oplæg- og ydelseskatalog

Rebekka Gustafson, Founder af Human Athlete



***Skal vi sammen skabe
det menneskelige og
mentale fundament for
fremtidens atleter og
unge?***

Mød Rebekka

Citat fra artikel i Jyllandsposten » Havde jeg vidst, at det var normalt at føle sig alene som elitesportsudøver, og at det var normalt at tænke: "Er jeg god nok?", var jeg måske fortsat i svømmemiljøet, « siger Rebekka Gustafson.

BAGGRUND: Rebekka er vokset op som elitesvømmer med Team Danmark-klasser og ordning. Hun har arbejdet med sportspsykologi og mental coaching i +10 år – først med sin egen coach, som hun er oplært af, og efterfølgende med atleter, iværksættere og ledere. Hun er uddannet fra Copenhagen Business school og tager yderligere en overbygning i psykologi fra Aarhus Universitet.



Rebekkas drøm er at hjælpe atleter og unge mennesker med at skabe det mentale og menneskelige fundament for de kan performe på topniveau, leve det liv de drømmer om og nyde processen undervejs.



Mærket bagsiden af elitesport på egen krop og sind: Allerede som 15-årig oplevede Rebekka store udfordringer med sin mentale sundhed, identitetskrise og præstationsangst. Hun følte sig meget alene med den oplevelse, og fik den nødvendige hjælp hos hendes mentale coach, for at lære sig selv at kende som menneske uden sporten og være i præstationskulturen. De oplevelser blev også grundlaget for hendes kendte podcast, Bag Eliten.

Bag Eliten er podcasten, hvor de bedste atleter i Danmark får lov til at være mennesker først. Det er rummet, hvor Rebekka sammen med atleterne har en samtale om, hvem de er uden deres sport og alle de svære emner, samt skaber et nuanceret billede på elitesporten og atleter. Derudover møder hun eksperter til en snak om vigtige emner inden for miljøet som bl.a. forældrerollen, fremtidens sportspsykologi og performance-miljøer som fostrer hele mennesker.

Oplæg/Workshop: Mental Sundhed i Performancemiljøer

Erfaring: Erhvervsliv til coaching

I de sidste 10 år har Rebekka arbejdet med coaching som værktøj både til sin personlige udvikling, men også i virksomheder som PwC og Tryg. Hun mixer sin erfaring fra elitesporten med hendes store og brede viden om mental og fysisk sundhed og et twist af business til et stærkt holistisk perspektiv.

BAGGRUND: Elitesport & Erhvervsliv

Rebekka har været elitesvømmer i mere end 10 år. Hun oplevede selv store udfordringer med hendes mentale sundhed og performance. En identitetskrise og en personlig coach i en alder af 15 år startede hendes rejse til at finde mening og formål i hendes liv og finde hendes eget 'blueprint' til hvordan hun performer bedst og lever sit liv.

Værktøjer: Et 'blueprint' til succes

Et 'blueprint' fungerer som din Ikea-manual for hvordan du opnår mental succes og trivsel. Når du forstår, hvordan du skaber din egen, så kan hjælpe dit team og din organisation med at finde deres. Vi skal lære, hvordan vi kan facilitere de svære samtaler i praksis og blive klogere på, hvilke vaner, der skal til for, at vi trives - og hvordan vi lykkes med dem i hverdagen. Så er I klar til at finde jeres mentale sundhed?

Formål: Trivsel, performance og udvikling i topniveau.

Vi er efterhånden alle klar over, at mental sundhed er afgørende for resultaterne af vores performance, vores velvære og vores overordnede sundhed, men det kan være et svært emne at tage hul på - særligt fordi, at det kræver, at du tør være sårbar. I foredraget her er vi modige sammen og skaber et blueprint, der virker for jer.

Forløb: Find din kerne - og sæt dit talent i spil

Coaching

Drømmer du eller dit team/hold om at dykke dybere ind i jer selv for at åbne jeres drømme eller finde jeres formål? Rebekka kan hjælpe dig/jer med at lære at performe og leve på dit/jeres højeste niveau og samtidig trives mentalt.

Erfaringskonsulent

Rebekka har brugt +10 år på at indsamle og bruge i praksis den førende viden inden for mental og fysisk sundhed og coaching, samt personlig branding af medarbejder såvel som atleter. Her får du direkte adgang til hendes viden og guldkorn med udgangspunkt i din/jeres udfordring eller formål.

Skræddersyet forløb/sessioner

Føler du, at du ikke passer ind nogle steder? Sidder du med en specifik problemstilling eller ønske, som du ikke kan finde i de andre ydelser, så er en skræddersyet løsning for dig. Den tager udgangspunkt i dine/jeres behov. Specifikke eller kreative forespørgsler er altid velkommen.

Moderator/Interviews - Samtaler med dybde

Rebekka som facilitator

Rebekka som menneske er nysgerrig, nærværende og dedikeret, og møder sit publikum/gæst med åbenhed, empati og engagement. Hun har en sans for at få nuancer frem i de mennesker hun taler med som ikke er set før, og skaber rum for nye sider af det menneske/de mennesker kommer frem og omfavnes.

Samtaler med dybde

Rebekka er ekspert i at facilitere en dybere samtale, hvor du som lytter/publikum kommer ind under huden på det/de menneske(r), og får et interview med en dybde og sårbarhed, som du ikke har oplevet før. Sådanne samtaler skaber grobund for en tryk og udviklende kultur i virksomheder, skoler, sportsklubber såvel som i samfundet.

Få det oplæg du ønsker

Rebekka er altid åben for dine input og ønsker, og står klar til være moderator på dit event, eller skabe rum for det interview du ønsker. Mangler I en som skal give jeres publikum en oplevelse, som de aldrig har fået før? Og som kan komme helt tæt på det/de menneske(r) som skal interviewes, så er Rebekka den rette.

Kontakt Rebekka



Mail:
rebekka@humanathletemedia.com

Tlf: +4527588783