



Välkommen till föreläsningen

”Framgång är ett val”

med Mattias Sunneborn

Onsdag 24 juni kl 19.00 i Folkets hus, Varberg

En föreläsning om att må bra genom att sätta mål för sig själv, vi hälsar både ungdomar och vuxna välkomna.

Psykisk ohälsa växer i Sverige idag och självmord är den vanligaste dödsorsaken bland ungdomar. Idrottaren Mattias Sunneborn samarbetar med organisationen Suicide Zero som vill sprida kunskap om att självmord går att förebygga.

Genom sin föreläsning ”framgång är ett val” delar Mattias med sig av sina erfarenheter som professionell idrottsman men även från att ha mist sin pappa i självmord. Att sätta tydliga mål för sig själv blev Mattias sätt att sporra sig själv och få motivation. Hans föreläsning handlar bland annat om att förmågan att klara av motgångar stärks om man har målsättningar i livet. Storleken på dina mål kommer att ha en enorm inverkan på vad du gör, din prestation, din karaktär och din vilja, säger Mattias. Om du inte har stora drömmar så är du ofta inte villig att kämpa för att uppnå dem.

Mattias Sunneborn berättar på ett positivt och medryckande sätt om principerna som resulterade i ett nordiskt rekord och internationella medaljer i längdhopp. Efter sin elitkarriär har Mattias använt samma principer i sitt arbete som VD för ett affärsmagasin och när han idag hjälper andra att lyckas med sina mål.

Föreläsningen arrangeras av Varbergs GIF friidrott i samarbete med Varbergs kommun, Svenska friidrottsförbundet, SISU Idrottsutbildarna, Räddningstjänsten Väst och Region Halland. Ingen föranmälan krävs.

Välkomna!



Varbergs
kommun