



Annika R. Malmberg

Utmana dig till framgång

Annika R. Malmberg är en av Sveriges toppföreläsare, framgångsrik författare och även långdistansfantast. I föreläsningen UTMANA DIG TILL FRAMGÅNG utvecklar Annika nya vederlagda perspektiv hur man hittar sin inre glöd och hur det leder till just ökad framgång. Vår självbild påverkar oss mer än vad vi ofta förstår. Begränsar eller stöttar din självbild dig? Vad är skillnaden på en statisk och en dynamisk självbild? Får du tillräcklig stimulans för att utvecklas eller går du på tomgång? Annika utmanar tanken att vi alltid ska sänka tempot när vi känner stress och press. Inte sällan kan ökad ansträngning leda till mer energi, särskilt om vi fokuserar på det vi brinner för. Om du söker en nytändning ska du lyssna på UTMANA DIG TILL FRAMGÅNG.

Målet med föreläsningen

- Hur du kan utmana dig själv mer?
- Statisk vs dynamisk självbild
- Alternativ strategi vid stress

Insikt - Coachande frågor

1. Går du på tomgång? I sådana fall, vad tar du med dig från föreläsningen som kan ändra på det?
2. Om du känner stor press och stress, är din första tanke att vila och ta det lugnt? Vad skulle hända om du engagerade dig ännu mer, inom ett område som du brinner för?
3. På vilket sätt stöttar eller hindrar din självbild dig?
4. Har du en statisk eller dynamisk självbild?
5. Vad skulle bli annorlunda om du började ändra din självbild till mer dynamisk?
6. Inom vilket område skulle du, på ett hälsosamt sätt, kunna utmana dig själv mer?