



# Anders Haglund

## Förstå bättre – förmå bättre

Anders Haglund är en av de föreläsare som vi samarbetat med längst och vi publicerar nu ytterligare en föreläsning med honom. Vi vet att både SKILL och WILL är avgörande om vi både ska lyckas och må bra. Anders har ett passionerat engagemang inom just WILL genom sina omfattande erfarenheter inom prestationspsykologi. I föreläsningen **Förstå bättre – förmå bättre** bygger Anders vidare på tidigare föreläsningar som t.ex. *Bättre än du kan tänka dig*, som du också hittar i INSIKT-appen. Du kommer att känna igen dig utifrån oförmågan att vara *ditt bästa jag* när du upplever ”de é mycké nu”. De goda nyheterna är att vi kan påverka hur vi mår och hur vi presterar, om vi väljer att förstå oss själv bättre. M.a.o. att förstå bättre för att både må och förmå bättre.

Målet med föreläsningen

- Att bli ditt bästa jag
- Personlig utveckling
- Självkänedom

---

### Insikt - Coachande frågor

1. Vilken känsla kan du gå tillbaka till för att hamna i rätt tillstånd?
2. Vilken situation hamnar du ofta i, när du upplever att du är långt ifrån ditt bästa jag?
3. Vilka frågor kan du ställa för att hjälpa de omkring dig för att hitta sitt bästa jag?