

**HANDELSKAMMAREN MITTSVERIGE**

**COACHUTBILDNING MED  
STIG WIKLUND**

**SVERIGES LEDANDE MENTALA COACH**

---

*För chefer och ledare i Västernorrland*



*Handelskammaren Mittsverige*

# Utbildningens innehåll

## Del 1

- » Det coachande förhållningssättet
- » Mentala attityder
- » Självkännedom och självinsikt
- » Vilka är dina drivkrafter?
- » Konsten att leda dig själv och andra
- » Värdegrund
- » Retorik och det psykologiska kroppsspråket
- » Individuella coachtips

## Del 2

- » Hur har du lyckats att uppnå det du bestämde förra gången?
- » Självkännedom, självinsikt och självmedkänsla
- » Övningar retorik och det psykologiska kroppsspråket
- » Lyssnarens dimensioner – bli en mästeryssnare
- » Ställ kraftfulla och relevanta frågor
- » Hur du utmanar på ett konstruktivt sätt
- » Hur ger du dig själv och andra bra stöd, beröm och feedback?
- » Individuella coachtips

## Del 3

- » Hur har du lyckats att uppnå det du bestämde förra gången?
- » Hur går det att jobba med dina mål?
- » Träningsläger – Vi tränar på coachfärdigheterna
- » Coachsamtal i skarpt läge
- » Triadträning & kroppsspråksträning
- » Utvärdering & Feedbackträning
- » Personligt coachsamtal
- » Vad vill du uppnå till nästa gång?
- » Mentala coachövningar och individuella tips

## Del 4

- » Hur har du lyckats att uppnå det du bestämde förra gången?
- » Hur går det att jobba med dina mål?
- » Vad har du lärt dig, vad behöver du utveckla?
- » Coachsamtal – teknik och frågor
- » Hur coachar du dina medarbetare?
- » Hur coachar du arbetsplatsen?
- » Möjligheter och hot i coacharbetet
- » Tips på coaching till dig själv, medarbetarna och arbetsplatsen
- » Individuella samtal och tips



## Stig Wiklund

I över 30 år har Stig Wiklund arbetat som mental tränare, coach, föreläsare och inspiratör. Idrottsstjärnor likt världens bästa långloppsåkare Britta Johansson, en av världens bästa skidskyttar genom tiderna Helena Ekholm, skidikonen Johan Olsson och nya superstjärnan Frida Karlsson är några av många idrottare som med hjälp av Stigs coachning tagit 210 SM, OS- och VM-medaljer varav 53 guld. Stig har skrivit flertalet böcker inom området mental träning och coaching och bedriver idag också podcasten *Olsson & Wiklund* tillsammans med OS-guldmedaljörerna Johan och Anna Olsson. Enligt SVT- Sportens inslag den 20 juni är Stig Sveriges ledande mentala tränare och i norsk media kallas Stig för Sveriges "fremste mentale trener/coach".

Utöver framgångar med flertalet av Sveriges största idrottsstjärnor har Stig länge coachat framgångsrika personer och företag inom näringslivet. Bland annat arbetar han med toppchefer inom IKEA. Han har sedan 2004 jobbat med ICA Rosen som har fått många priser och travtränare Roberts Bergh som är en av Sveriges bästa travtränare. Stig är också mental coach åt riksdagsledamöter, kommunalråd, företagsledare, entreprenörer, egen företagare och styrelseordföranden.

Med bakgrund som socionom på Umeå universitet och som master i mental tränare på Skandinaviska Ledarhögskolan i Örebro har Stig själv även varit landstingsledamot, suttit i kommunfullmäktige och kommunstyrelsen i Kramfors kommun. Han har också drivit hotell tillsammans med fyra andra personer på Ulvön mellan år 1985-1990 och varit regionchef på LRF Västernorrland, där de även fick utmärkelsen som "Sveriges bästa arbetsplats år 2000". Idag har han flera styrelseuppdrag, bland annat ordförande i Sparbanksstiftelsen Norrland och Sparbankens Norrlands riskkapitalstiftelse, Swedbank Sundsvall och ordförande i Norrskogs valberedning.

Imponerande CV, eller hur?

Mer om Stig Wiklund hittar du på:  
[www.positivakicken.se](http://www.positivakicken.se)

## Utbildningens omfattning

Programmet består av fyra träffar lunch till lunch med start i mars 2020. Varje träff pågår från 12.00 dag 1 till 12.00 dag 2, samtliga deltagare övernattar.

## Datum och tid

**Träff 1:** 17 – 18 mars 2020

**Träff 2:** 6 – 7 maj 2020

Höstens två träffar planerar vi gemensamt under våren.

## Plats

Utbildningen genomförs på Söråkers herrgård strax utanför Sundsvall, en perfekt miljö för utbildningen där det finns allt från fina lokaler och hotellrum till fantastiskt god mat.

## Pris

Medlemmar i Handelskammaren betalar 30 000 kr exkl. moms.

Övriga betalar 35 000 kr exkl. moms.

*Pris för boende tillkommer med 895 kr per tillfälle.*

## Kontakt & Anmälan

Har du frågor kring utbildningens innehåll och undrar om den är rätt för dig? Varmt välkommen att höra av dig till Olivia Åsberg:

✉ [olivia@midchamber.se](mailto:olivia@midchamber.se)

🏠 [www.midchamber.se](http://www.midchamber.se)

Anmäl dig till utbildningen **HÄR!**

**”Tack vare mental träning kom jag tillbaka efter fiaskot i OS 2010 i Vancouver och tog VM guld i skidskytte 2011. Jag mådde också så mycket bättre när jag jobbade med mental träning och Stig!”**

*- Helena Ekholm, en av världens bästa skidskyttar*

**”Stig har jobbat med mental träning och det coachande förhållningssättet med våra ledare i några år och det har varit mycket utvecklande och givande!”**

*- Leif Lindholm, framgångsrik VD Fresks Group AB*

**”Stig utmanar mig mentalt hela tiden och ser till att jag aldrig slutar utvecklas som person och skidåkare.”**

*- Britta Johansson Norgren, världens bästa långloppsskidåkare*

**”Mitt jobb med mental träning och coaching har medfört att jag mår mycket bättre och att vår ICA-butik har utvecklats på ett helt fantastiskt sätt under de mer än 10 år som vi har jobbat med Stig!”**

*- Kristina Wallin-Nyhlén, framgångsrik ICA-entreprenör i Nyland*

**”Genom mental träning och coaching har jag ständigt utvecklats och tagit många steg framåt. Det har jag haft stor nytta av som ordförande i Norra Skogsägarna och som kommunalråd i Storuman. Stig och jag har jobbat ihop i över 10 år!”**

*- Tomas Mörtzell, framgångsrikt kommunalråd i Storuman*

**Följ oss!**



@handelskammarenmittsverige

**Kontakt**

Olivia Åsberg  
olivia@midchamber.se  
072 - 597 97 33

**[www.midchamber.se](http://www.midchamber.se)**



*Handelskammaren Mittsverige*