

Oman energia ja sen tasapainottaminen kilpaurheilijana

SM5L – 25.8.2019

 Energiavalmennus



Nina Karlsson

www.energiavalmennus.fi



Niki Karlsson

www.nikikarlsson.fi





Miksi sinun on tärkeää olla täällä tänään?

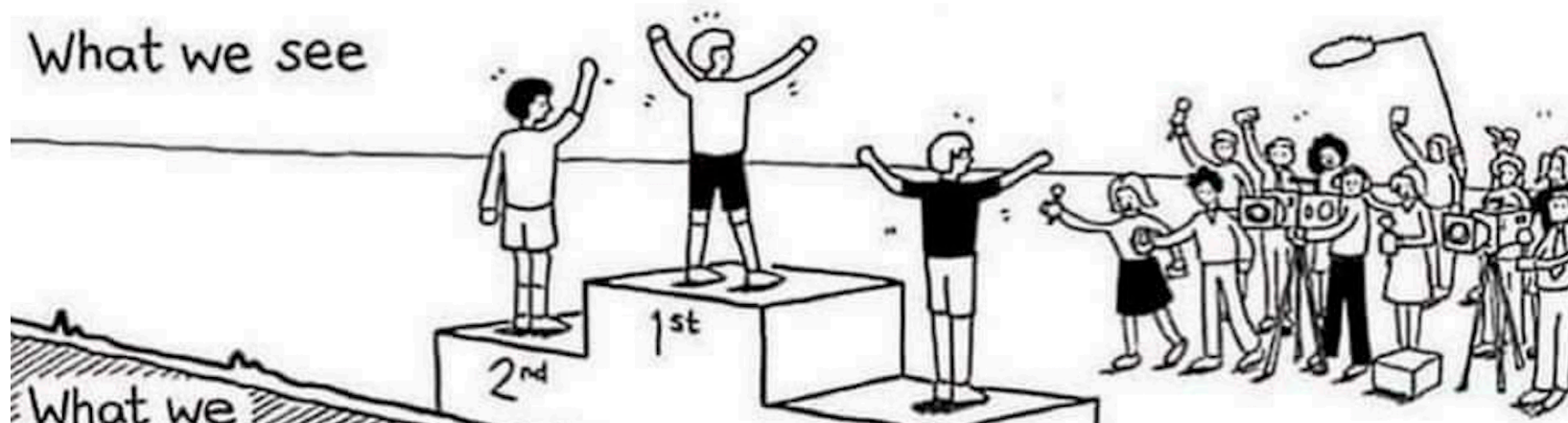




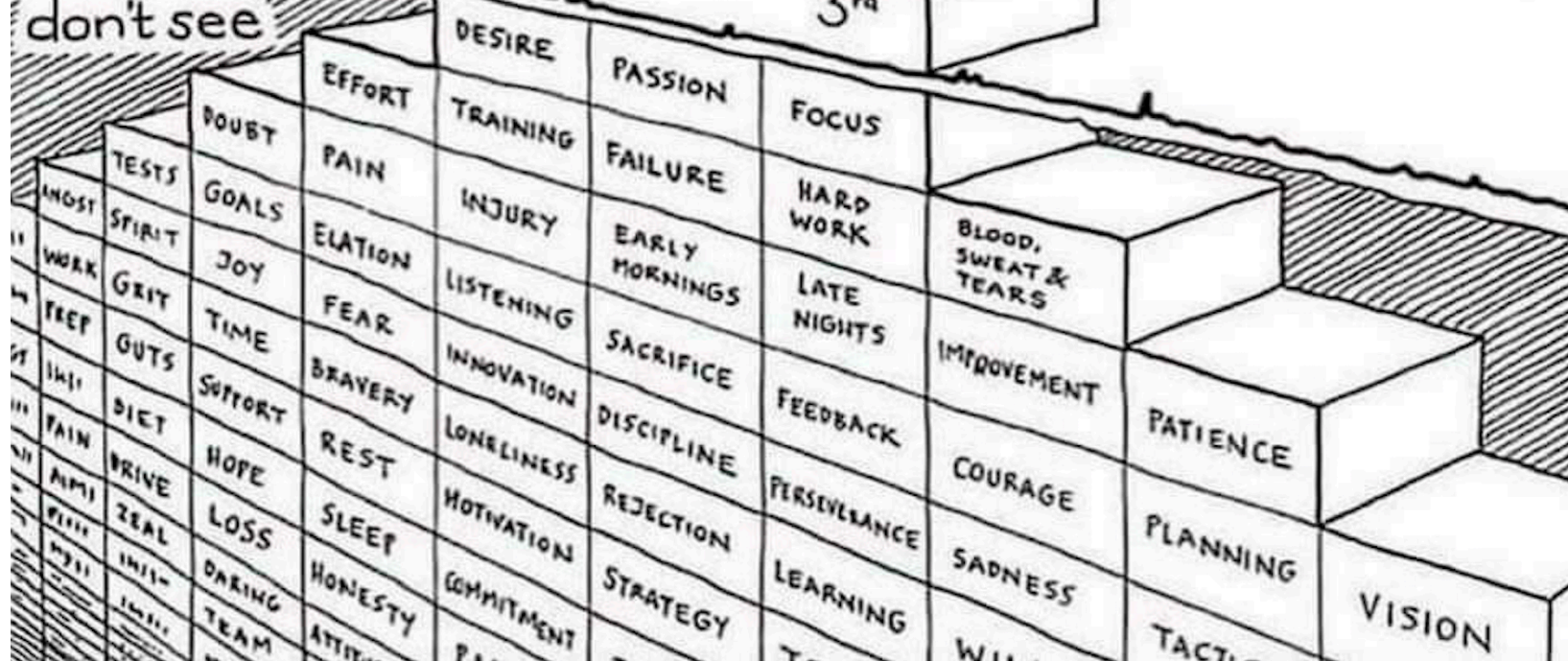
Tulokset muuttuvat,
kun energia muuttuu.



What we see



What we don't see





Mikä erottaa hyvät urheilijat?



Tulokset,
jotka he
aikaansaavat



Teot,
jotka he
tekevät



Se, miten
he
ajattelevat



Se, keitä
he ovat

Tuhoava energia haasteena ja puheena



Miten niin en yritä?!

On näitä ennenkin nähty
Se oli kyllä joku muu

Ei kuulu minulle

No katellaan nyt

Minua aina syytetään

Epäselvää

Liikaa töitä

Odotellaan

Kukaan ei kuitenkaan auta

Saa nähdä

Rakentava energia voimavarana ja puheena

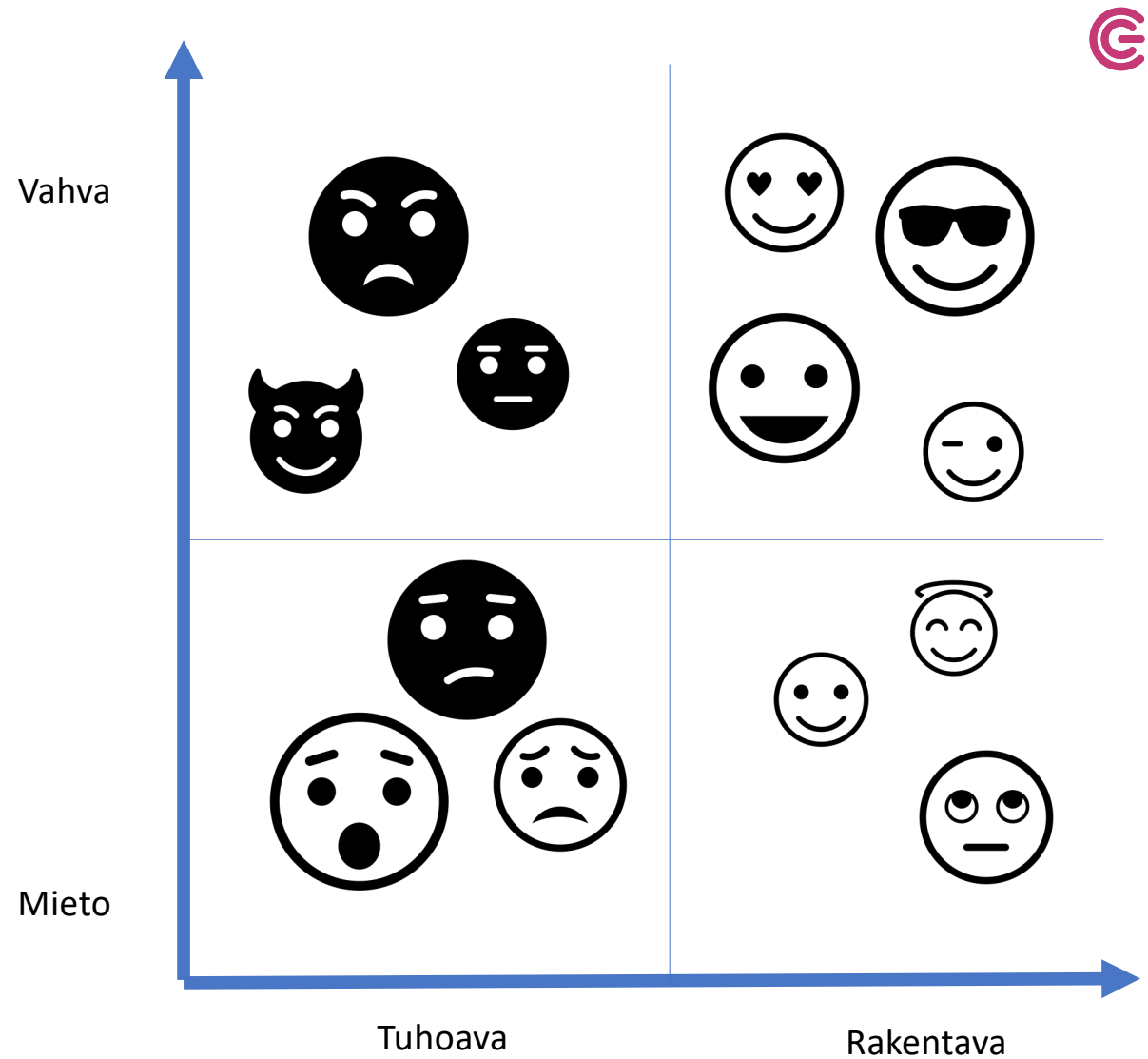


Loistavaa
Mainio idea
Mitä jos
Minulla on idea
Kokeillaan
Kiitos
Tehdään yhdessä
Me osataan
Hyvä
Kokeillaan yhdessä
Kerro lisää
Onnistuimme loistavasti
Yhdessä
Minä voin auttaa
Yhdessä selvitämme
Teit hienoa työtä

Yksilön energia

Energia=
voima, jolla saamme
asioita tehtyä

Energialla on aina
suunta, intensiteetti,
laatu ja määrä



Vuorovaikutusenergia

Tuhoavaa tai rakentavaa

Muovautuvaa ja ketterää

Tunnista vastuu omasta energiasta ja ympärilläsi oleva energia

Millaista energiaa sinä tuot ympärillesi?



Energian lähteet



MIELI

MERKITYKSELLISYYS



SYDÄN

KEHO



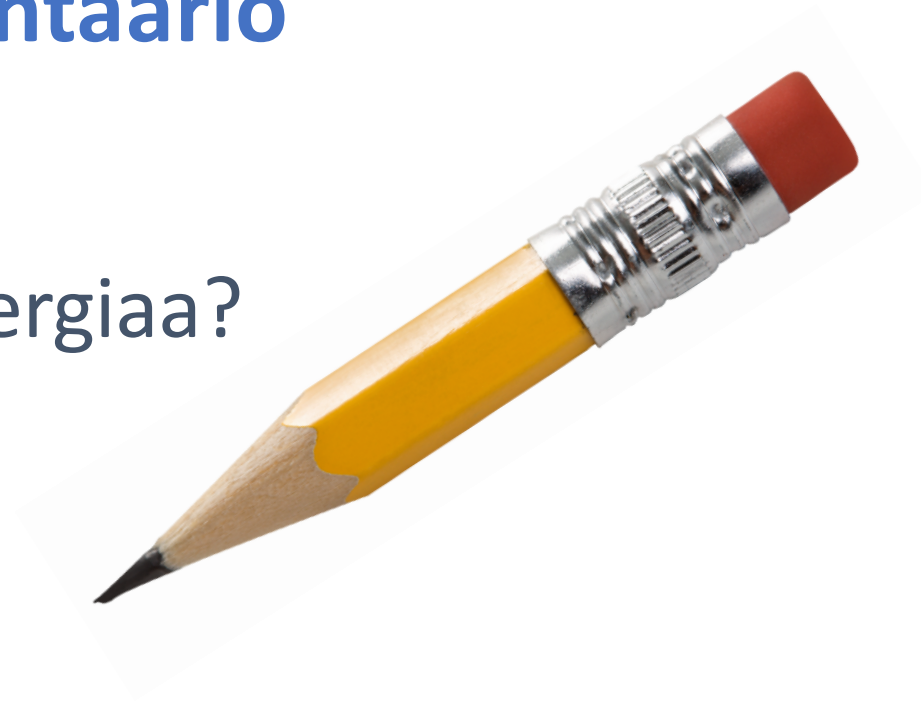


Oma energiainventaario

Mikä sinulle tuo energiaa?

Mikä vie energiaa?

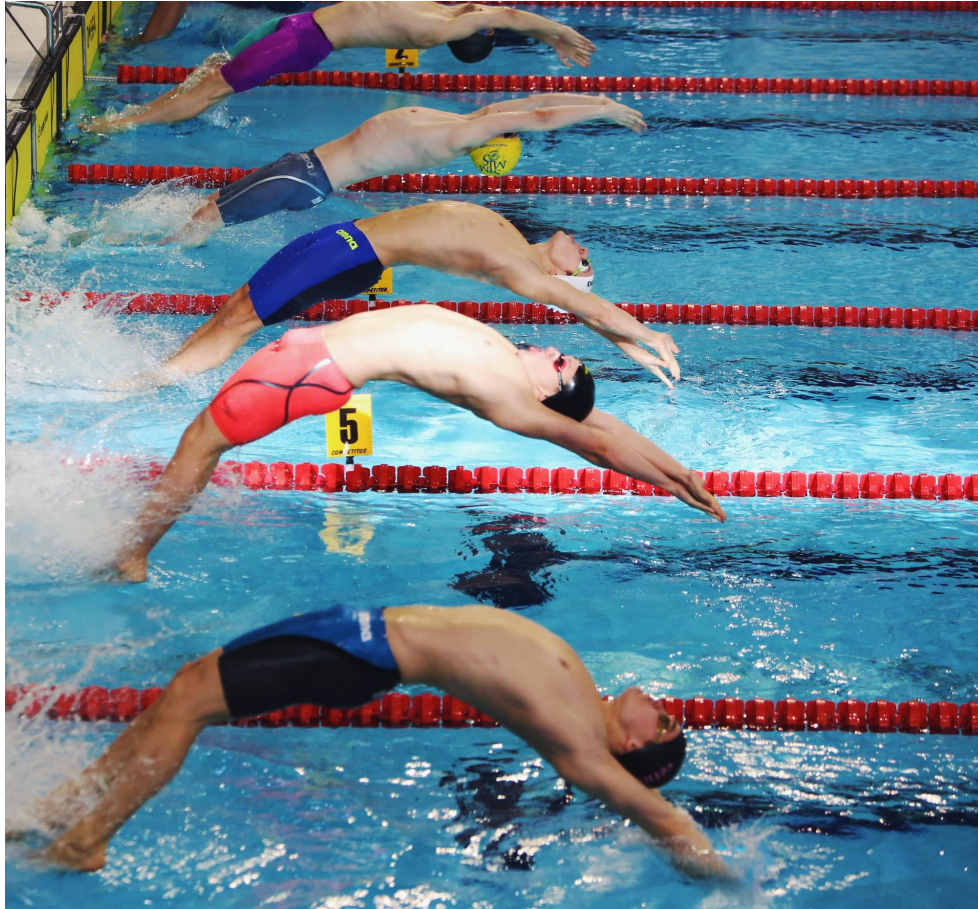
Mikä on haasteesi?





Speed Coaching

- Ota pari.
- Kumpikin teistä on vuorotellen coach. Coach vain kysyy seuraavat neljä kysymystä:
 - » Mikä on haasteesi?
 - » Mitä haluat saada aikaan tämän asian suhteen?
 - » Mitä 2-3 asiaa voisit kokeilla eteenpäin pääsemiseksi?
 - » Milloin teet nämä asiat?



Kysymyksiä tai ajatuksia?

www.nikikarlsson.fi



[nikikarlsson2](https://www.facebook.com/nikikarlsson2)



[@niki.karlsson](https://www.instagram.com/@niki.karlsson)

Erilaiset energiatyylit ja persoonat





9 HARMONISTA JA TASAPAINOISTA ENERGIAA KONFLIKTIEN ESTÄMISEKSI

DIPLOMAATTINEN, RAUHALLINEN, MUKAUTUVA, SOVITTELEVA, YMMÄRTÄVÄINEN

8 VALTAVA MÄÄRÄ VOIMAKASTA JA SUORAA ENERGIAA

OIKEUDENMUKAINEN, SUOJELEVA, PÄÄTTÄVÄINEN, ITSENÄINEN, VAHVA

7 POSITIIVISTA ENERGIAA, KOHTI TULEVAISUUTTA

OPTIMISTI, INNOVATIIVINEN, SEIKKAILIJA, INNOSTAVA, KÄYTÄNNÖLLINEN, JOUSTAVA

6 ENERGIA TURVALLISUUTEEN, JOSKUS JOPA KOHTI PELKOA

LOJAALI, VAROVAINEN, TARKKAILEVA, MUKAVA, USKOLLINEN

5 TIETOINEN ENERGIAN KULUTUKSESTA

OBJEKTIIVINEN, ANALYYTTINEN, TARKKA, VIISAS, ITSENÄINEN

9 erilaista luontaista energiaa

1 AHKERAA JA UUDISTAVAA ENERGIAA KOHTI ITSE-SÄÄTELYÄ JA SISÄISTÄ KRIITIIKKIÄ

TARKKA, JÄRJESTELMÄLLINEN, AHKERA, REHELLINEN, EETTINEN

2 TUO ENERGIAA JA ILON TUNNETTA VUOROVAIKUTUSTILANTEISIIN

LÄMMINSYDÄMINEN, MYÖTÄTUNTOINEN, KANNUSTAVA, ANTELIAS, IHMISKESKEINEN

3 PALJON ENERGIAA, VAUHTIA JA TYÖMOTIVAATIOTA

TAVOITTEELLINEN, TEHOKAS, NOPEA, KUNNIANHIMOINEN, MUOKKAUTUVA

4 SISÄISESTI RIKASTA ENERGIAA, TUNTEIDEN KIRJONA ESIIN

TUNTEELLINEN, AITO, SYVÄLLINEN, YKSILÖLLINEN, LUOVA

c) Energiavalmennus, 2019

www.energiavalmennus.fi



Esittelyvideo // Niki Karlsson - ...



Katso myöhemmin



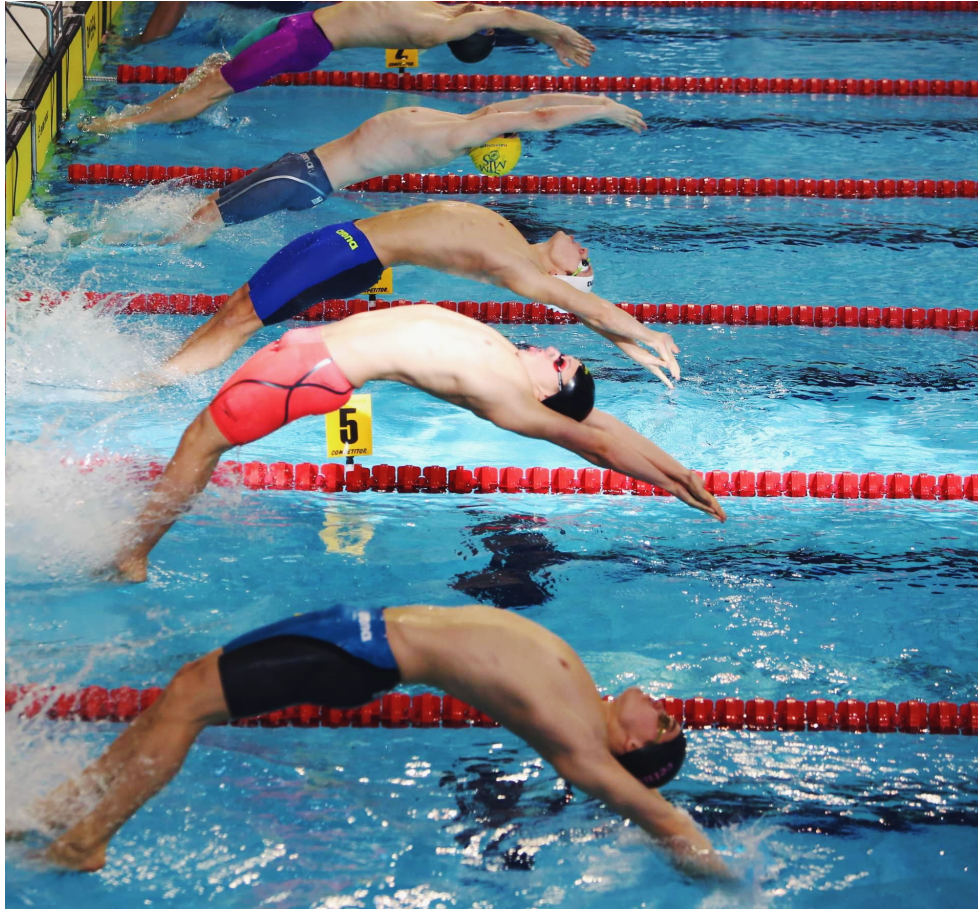
Jaa



NIKI KARLSSON

KILPAUIMAR

Moi mä oon Niki Karlsson
ja mä haluan sut mukaan mun tiimiin.



Kysymyksiä tai ajatuksia?

www.nikikarlsson.fi



[nikikarlsson2](https://www.facebook.com/nikikarlsson2)



[@niki.karlsson](https://www.instagram.com/@niki.karlsson)