

# KARINA ANDERSEN AAS

Bygg sterke lag, enten du er på banen med mange eller én medspiller!



Hvordan skaper man et vinnerlag, enten det er i et stort volleyball-lag eller med kun to spillere i sandvolleyball? I dette foredraget tar Karina Andersen Aas deg med på en inspirerende reise gjennom hvordan du kan bygge et team som presterer på sitt beste, uavhengig av størrelsen på laget. Vi kommer nærmere inn på hva som skal til for å få ut det beste i hvert enkelt spiller og hvordan man kan hente frem styrkene i laget for å nå felles mål. Vi vil fokusere på to hovedtemaer:

- Kampforberedelser: Bli bedre forberedt til viktige utfordringer ved å forstå hvordan man gjør seg klar både fysisk og mentalt.
- Tilbakemeldingskultur: Hvordan gi og motta tilbakemeldinger på en konstruktiv måte, slik at alle i laget føler seg sett og verdsatt – og kan vokse sammen.

Karina belyser også forskjellene i dynamikken mellom et lag med mange spillere og det tette samarbeidet som kreves i sandvolleyball. Hvordan påvirker antallet spillere på laget samarbeidet og kommunikasjonen? Hva er de spesifikke utfordringene og fordelene, og hvordan kan man tilpasse tilnærmingen for å bygge et vinnende lag i begge formatene?

**Dette foredraget passer for alle som ønsker å styrke samarbeidet i sine lag, forbedre kommunikasjonen, og oppnå høyere prestasjoner – enten du jobber i et stort lag eller med en partner.**

Karina Andersen Aas har bred erfaring fra utvikling av ledere, team og organisasjoner og har jobbet med veiledning, mental trening, prestasjonsutvikling og ledertrening både innen næringslivet og idretten i de siste 15 årene. Karina er i dag idrettspsykologisk rådgiver for Elverum Håndball herrer og har tidligere vært ansatt som mental trener for Uno-X Pro Cykling.