

Behov for et godt foredrag?

- Fra «totalt talentløs» til Olympisk Mester
- Hvordan bli litt bedre hver dag - i hverdagen
- Vinnerlaget - hvordan få sterke individer til å løfte sammen



Om Halvard Hanevold

Gjennom 18 år på det norske skiskytterlandslaget tok Halvard Hanevold **3 OL-gull og 5 VM-gull**. Han var en sentral del av det norske skiskytter-eventyret som ble innledet med hans OL-gull på 20 km i 1998.

At den "totalt talentløse" 15-åringen, som ble sist i de fleste renn han gikk på midten av '80-tallet, skulle ende opp som en av verdens mestvinnende skiskyttere, er en historie om *optimisme, vilje og tro på det man driver med*. Men selvfølgelig også en historie om *uttallige nedturer og skuffelser*.

Parallelt med skiskytterkarrieren utdannet han seg til sivilingeniør i industriell økonomi og teknologiledelse ved NTNU i Trondheim.

Halvard er nå en av landets beste foredragsholdere med idrettsbakgrunn, og har holdt flere hundre foredrag under og etter karrieren.

Halvard's foredrag kjennetegnes av:

- Engasjerende historier
- Humor
- Relevante temaer for næringslivet og "folk flest"

Halvard's utdanning gir han en ekstra ballast og en større evne til å skille ut det som er vesentlig og relevant fra idrettskarrieren.

Foredragenes innhold er:

- Hvordan han kunne gå fra å være en "totalt talentløs" gutt til å bli olympisk mester? Hva ligger bak?
- Hvordan han brukte sine store drømmer og små hverdagsmål til å "stå opp om morran", gjøre det maksimale ut av mulighetene sine – og bli "litt bedre hver eneste dag", samtidig som han hadde det utrolig moro.
- Hvordan han motiverte seg selv til å gå på sesong etter sesong i 18 år.

- Hvordan løpere, trenere og støtteapparat på landslaget oppnådde fantastiske resultater ved at sterke individualister skjønnte at de største prestasjonene bare kunne oppnås ved å bygge opp et sterkt lag. Hva gjorde de for å motivere hverandre og holde oppe "trøkket"?
- Hvordan vi kan bruke en nedtur til å bli enda bedre? Hvordan kan vi skape en forbedringskultur i stedet for å skape syndebukker?
- Erkjennelsen av at forskjellen på suksess og fiasko i det lange løp nesten er usynlig i det daglige. Dette er *det lille ekstra* vi gjør hver dag som summerer opp til de største suksessene.
- Gleden og energien det gir å gjøre sitt beste – hele tiden, hver dag.
- Viktigheten av å være målrettet og legge en god plan som man følger skritt for skritt, dag for dag, ett lite delmål om gangen. Uansett om man skal bli olympisk mester i skiskyting eller utvikle banebrytende produkter.
- Erkjennelsen av at man ikke oppnår de største prestasjonene uten masse trening og forberedelser.
- Viktigheten av riktig fokus og "riktige" tanker for å holde motivasjonen oppe og prestere på høyt nivå. Halvard's mentale forberedelser og innstilling gjorde han til en av verdens beste mesterskapsløpere. Dette er relevant kunnskap for alle som ønsker å få det beste ut av seg selv.
- Hvorfor optimisten og den positive alltid vinner i det lange løp – hver gang. Hvordan kan vi fokusere på mulighetene og det positive for å nå våre egne mål og få mer ut av våre egne liv?
- Idretts- og treningsglede. Hvordan motivere seg til å gjennomføre utallige tøffe treningsøkter på veg mot den optimale prestasjonen.
- Viktigheten av fysisk aktivitet, bra kosthold og sunn livsstil for å ha energi og styrke til å prestere på alle områder i livet.

Foredraget kan holdes på norsk og engelsk, og støttes av powerpoint og video med høydepunkter fra karrieren.

Noen av OL-medaljene vil bli tatt med på foredraget.

Varighet: 1-2 timer. Det vil bli tid til spørsmål og noe "mingling", lunsj etc hvis det er ønskelig.

Innholdet kan tilpasses kundens ønsker.

Kontaktinformasjon:

Halvard Hanevold

Mobil: + 47 97 77 24 14

e-post: halvard@hanevold.com