

SCOTT COLE

MULTISPORT ENDURANCE ATHLETE, COACH AND SPEAKER

Effektivare team - Lärdomar från uthållighetsidrotten



BAKGRUND

Som multisportare cyklar, springer och paddlar jag både ensam och i lag, något som ger mig gott om möjligheter att testa mina egna gränser. Lagtävlingar bjuder på fler dimensioner och utmaningar; hur hanterar man lagmedlemmarnas olikheter när strävan är att maximera lagets prestation? Min långa karriär inom multisport, en krävande lagsport som utövas i en ofta mycket påfrestande miljö, har lärt mig ett och annat om effektivt lagarbete.

VARFÖR LAGDYNAMIK?

Vi har alla erfarenheter av medarbetare som smörjer respektive bromsar upp processer. Av erfarenhet vet jag att tack vare våra olikheter kan vi nå längre tillsammans än på egen hand. Under 45 till 90 minuter omsätter jag mina erfarenheter från otaliga tävlingar i uthållighetsidrott till lärdomar som kan vara till nytta för alla som ingår i ett team – vare sig det är på arbetsplatsen eller fritiden.

INNEHÅLL

- **Att bygga ett lag** – Vilka egenskaper behövs, vilka är överskattade och vilka är viktiga?
- **Dynamik** – Att skapa rätt dynamik mellan individer för att öka allas effektivitet, glädje och tillfredsställelse.

- **Kemi** – Att skapa rätt kemi i ett lag bestående av individer med stora olikheter.
- **Feedback** – Att ge konstruktiv kritik istället för att gå till personligt angrepp. Att se kritik som någonting positivt för lagets prestation.
- **“Keep calm and carry on”** – Att hantera det oväntade när laget är satt under stor press.
- **Lagarbete** – Exempel på bra och mindre bra lagarbete i skogen, forsen och i andra krävande situationer.
- **Bonustips** - Träningstips för dem som är intresserade uthållighetsidrott.

Punkterna ovan kan kombineras på olika sätt för att passa en föreläsning på mellan 45 och 90 minuter.

