



SM / Para-SM / U21-SM

EVENT - FÖRELÄSARE

Borås 24–28 juni 2026



Lördag 27:e Juni kl 13:45

Ulrika Billme

Om Ulrika Billme

Ulrika är en av High Performance Göteborgs idrottspsykologiska rådgivare. Förutom arbetet med lag/grupper och enskilda individer jobbar Ulrika också mycket med ledarskapsutveckling hos tränare/coacher eller andra ledare, med fokus att stärka idrottsmiljöer för prestation, utveckling och hållbarhet/hälsa. Utöver sitt uppdrag för High Performance Göteborg ingår Ulrika i Svenska ishockeyförbundets kompetensnätverk för psykologi och ledarskap. Hon har dessutom uppdrag att utveckla Internationella ishockeyförbundets domarcoacher, samt arbetat som idrottspsykologisk rådgivare för Frölunda dam.

Om Ulrikas föreläsning

Vad krävs för att kunna prestera på hög nivå över tid och samtidigt må bra? I den här föreläsningen får du insikter i hur du kan hantera press, motgångar och höga krav, samtidigt som du skapar balans i vardagen och fortsätter utvecklas. Du får konkreta verktyg för att stärka din motivation, göra medvetna val och bygga en långsiktigt hållbar satsning där både prestation och välmående får plats.

