

# Yesss!

## Var det någon som hälsade glatt på dig i hissen i morse? Undrar du vad som drabbat din kompis som bara ställde sig upp och skrek 'yesss!' rakt ut i kontorslandskapet?

En förklaring kan vara att de tagit till sig landslagstränaren Yannick Tregaros råd om hur man höjer stämningen på arbetsplatsen. Tillsammans med ytterligare tre av Nordeas fem friidrottsambassadörer hade han bjudits in av Marketing till Nordea i Stockholm för ett lunchseminarium om målsättning, motivation och träning.



Yannick Tregaro, Emma Green, Helena Engman och Johan Wissman delade med sig till Gunnel Tolfes (mitten) och oss andra av sina erfarenheter av målsättning och målmedveten träning.

– Det var kul att höra dem berätta om sin träning, hur de tar sig igenom tunga perioder och hur de stöttar varandra för att göra svenska friidrottstruppen till ett vinnande team, sa Nordeas HR-direktör Gunnel Tolfes, som ledde utfrågningen.

Gunnel har själv varit aktiv på elitnivå i svenska judolandslaget och nu inom veteranfriidrotten. Hon vet hur viktigt det är att sätta mål för det man vill uppnå, inom idrotten, i arbetslivet, ja, i hela livet.

– Det var kul att höra dem berätta om sin träning, hur de tar sig igenom tunga perioder och hur de stöttar varandra för att göra svenska friidrottstruppen till ett vinnande team, sa Nordeas HR-direktör Gunnel Tolfes, som ledde utfrågningen.

Gunnel har själv varit aktiv på elitnivå i svenska judolandslaget och nu inom veteranfriidrotten. Hon vet hur viktigt det är att sätta mål för det man vill uppnå, inom idrotten, i arbetslivet, ja, i hela livet.

– Alla har mål, men för att förverkliga dem måste man veta hur - d.v.s. ha en plan, annars är det bara en dröm, sade Yannick Tregaro. Som regel går det snabbare om man är långsiktig. Fuskas man och hoppar över viktiga steg för att komma snabbare fram, blir det ofta bakslag som gör att det i stället tar längre tid.

Gunnel drog paralleller mellan idrottsträning och bankarbete:

– Ofta ser vi bara till det finansiella resultatet och glömmer allt vardagslit som ligger bakom framgångarna. Precis som i idrotten borde vi peppa varandra och oss själva mer. Och en så enkel sak som ett vänligt 'hej' i hissen är aldrig fel.

Det blev ett uppskattat möte och vi var många som blev inspirerade av ambassadörernas erfarenheter och tog med oss deras råd tillbaka till arbetsvardagen. Ett annat av Tregaros handfasta råd var att skicka sin negativa energi in i dörrhandtaget när man går in till jobbet på morgonen, så att man sedan med ett glatt leende kan stega in till kollegerna.

Nordea sponsrar Svenska Friidrottsförbundets satsning på barn och ungdomar. Nordeas friidrottsskolor växer i popularitet och är en plantskola för blivande friidrottsstjärnor och tränare. Ambassadörerna ska vara förebilder och inspirationskälla för barn och ungdomar.

Nordeas friidrottsambassadörer är:

Johan Wissman (200 och 400 meter), Helena Engman (kula), Mustafa Mohamed (3000 meter hinder), Emma Green (höjd) och Yannick Tregaro (tränare).

[kristina.gunnarsdotter@nordea.com](mailto:kristina.gunnarsdotter@nordea.com)