



Anne-Lee vill att företagen

Anne Lee Mellström är en av Sveriges absolut bästa basketspelare genom tiderna.

Hon har upplevt både goda och dåliga sidor med att ständigt sträva efter maximal prestation och vara högrepresterande.

Nu skapar hon träningsprogram för företag och grupper som vill öka sin prestation på ett framgångsrikt sätt.

– Det finns en del att lära av idrotten, säger hon.

Anne Lee var i 18 år elitspelare i basket och blev en av de allra bästa någonsin i Sverige med bland annat 146 landskamper och tre SM-guld med Solna Vi-

tera prestationskraven till slut, blev osäker på vem jag var och varför jag sysslade med elitidrott.

Efter ett dåligt val och miss-

blev på köpet en bättre basketspelare.

Nu har hon tagit sina idrotts- men också livserfarenheter med sig in i yrkeslivet. Via det

att leva med höga prestationskrav och samtidigt känna mening och glädje njuta.

Och det gör hon genom att genomföra träningsprogram för exempelvis ledningsgrupper inom företag eller organisationer.

– Ja, det finns en hel del att lära av elitidrotten. Det vi gör där är ju faktiskt att vi tränar 80 procent och spelar matcher på 20 procent av tiden. Det är på så sätt vi ser till att prestera på en hög lägstanivå.

– Men hur mycket tid lägger företagen på att träna? säger

JAG VILL GÖRA SKILLNAD I MÄNNISKORS VARDAG, HJÄLPA MÄNNISKOR ATT UTVECKLA SIG SJÄLVA.

kings i bagaget.

Men hon har inte alltid kunnat njuta av sin sport och prestation.

– Nej, jag hade svårt att han-

lyckad period på college i USA började hon en inre resa och med hjälp av sig själv och andra lärde hon sig att hantera sina egna prestationskrav och

egna företaget ALM Improvement vill hon hjälpa företag, organisationer och grupper samt individer, som är i en förändrings- eller utvecklingsfas,

18 AFFÄRSPLATS SOLNA # 2 – 2012

SAGT OM ANNE-LEE:

"Arbetsgruppen på Biblioteket i Upplands-Bro/Kungsängen har träffats kontinuerligt under 2011. Anne-Lee har genom sitt öppna och förtroendefulla arbetssätt hjälpt oss att utveckla beteendet "från att veta till att göra". Detta har gjort oss mer engagerade, kompetenta, öppna och mer fantasifulla i vårt arbete."

KRISTINA HERRLANDER,
Bibliotekschef
Upplands-Bro kommun

SAGT OM ANNE-LEE:

"Anne-Lee var med och startade samt implementerade vår värdegrundprocess SPEAK - Snabbhet, Prestigelöshet, Entreprenörskap, Affärsmässighet samt Kundnärhet - genom givande träningar med hela vår personal. Hennes kompetenta roll som processledare inspirerade, utmanade och engagerade oss alla."

KLAUS HANSEN - VIKSTRÖM,
Affärsutvecklare Fabege

tränar mer

hon. I företagen handlar träningen ofta om intern kommunikation, framgångsrika beteenden och att alla på jobbet samarbetar mot målet. Såväl säljare som administratörer.

Det första hon gör när hon kommer till en kund är att analysera nuläget, därefter gäller att få förankring och förståelse för syftet och det mål man vill uppnå med hjälp av träningsprogrammet.

SAMTALSTERAPEUT

– Det handlar ofta om att få alla att se sitt ansvar i laget, att arbeta mot samma mål och ha klara spelregler utifrån värdegrunden, säger hon.

Förutom träningsprogram för företag och grupper har hon också andra delar i sitt enmansföretag.

Samtalsstöd och coaching,

hon är utbildad samtalsterapeut, och rena föreläsningar finns på agendan. Hon är också styrelseledamot i sin gamla klubb, Solna Vikings.

– Jag vill göra skillnad i människors vardag, hjälpa människor att utveckla sig själva, säger hon.

Vi tar bilder på vid Kungsholmens kyrka i Stockholm mitt i den frodiga växtligheten.

– Sätt nu ingen rubrik om att jag får folk att växa. Det blir lätt en klyscha, säger hon.

Och visst är det klyscha och någon rubrik på det blir det inte.

Men ändå är det nog just vad det handlar om; Att få individer och grupper att växa.

■ TEXT: HÅKAN SÖDERBERG

■ FOTO: ULF LODIN

www.humlegarden.se • 08-678 92 00

HUMLEGÅRDEN

Kontoret som ger dig gröna fingrar



Genom smart användning av IT och ny teknik jobbar vi på Humlegården aktivt för att minska energianvändningen i våra fastigheter. Vi kallar konceptet för Green Fingerprint och det hjälper både dig och oss att bli mer miljövänliga. Med vår smartphone-app kan du och dina medarbetare enkelt följa er energiförbrukning i realtid och se hur ni kan påverka både miljö och ekonomi. Så nu erbjuder vi inte bara Stockholms bästa fastigheter utan också Stockholms bästa miljöengagemang.

Läs mer om våra lediga lokaler och Green Fingerprint på humlegarden.se eller kontakta någon av våra uthyrare: Katarina, Lennart eller Anne-Li på telefon 08-678 92 00

Välkomna!



HUMLEGÅRDEN
GREEN FINGERPRINT