

JOHAN PLATE

Kärnbogatan 2B
647 30 MARIEFRED

MERITFÖRTECKNING
2026-00-00

Mobil 070-595 84 32
E-post: johan@plate.nu

Helägt bolag
mind your head ab
Kärnbogatan 2B
647 30 MARIEFRED
556293-5253

Organisationsnummer

PERSONNUMMER

610410-5678

CIVILSTÅND

Gift

UTBILDNING

Grundskola	Rösparksskolan	Åmål	1968-1973
Grundskola	Nolbyskolan	Åmål	1973-1974
Grundskola	Norrullskolan	Åmål	1974-1977
Gymnasium	Karlbergsskolan	Åmål	1977-1980
Gymnastikdirektör	Gymnastik & Idrottshögskolan	Stockholm	1980-1982

ANSTÄLLNINGAR

Gymnastiklärarvikarie	Skolkontoret	Åmål	1979-1980
Instruktör FVA	Skolkontoret	Åmål	1980
Simlärarassistent	Åmåls Kommun	Åmål	1981
Gymnastiklärarvikarie	Skolkontoret	Åmål	1982
Instruktör	Örebro Studenters IF	Örebro	1982
Ledare kollo	Socialförvaltningen	Stockholm	1982-1986
Reseledare	Ski & Surf AB	Stockholm	1983-1984
Idrottslärare	Husbygårdsskolan	Stockholm	1983-1984
Idrottslärare	Hässelby Villastads skola	Stockholm	1984-1987
Lärare i idrottsmetodik och beteendevetenskap	Bosöns Idrottsfolkhögskola & Bosön Elitidrottscentrum	Lidingö	1987-1998

EGEN FÖRETAGARE

mind your head ab	Mariefred	1985-pågående
mind your step ab	Mariefred	2001-2006
edvisor ab	Uppsala	2000-2022
Sextonnollfem AB	Mariefred	2009-2014

AKADEMISKA MERITER

Pedagogik, 20 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1985
Pedagogik, 40 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1986
Biomekanik, 10 poäng	Karolinska Institutet/GIH	Stockholm	1987
Pedagogik, 60 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1988
Kvantitativa metoder, 5 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1988
Idrottspedagogik, 2 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1989
Individ-Miljö-Utbildning, 3 p.	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1989
Vetenskapsteori, 5 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1990
Kultursociologi, 5 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1993
Forskningsprocessen, 10 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1994
Intersubjektivitet, 10 poäng	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1994
Fil.kand i pedagogik	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1995
Doktorand i pedagogik	Högskolan för lärarutb.	Stockholm	1988-2015
Alla kurser klara för lic.examen	Sth Universitet. Ped Inst.	Stockholm	2012
Kursansvarig 30 % av heltid (Grundkurs i Idrottspsykologi 15 hp)	Sth Universitets Psyk Inst.	Stockholm	2006-2011

Föreläsare/handledare Hållbar verksamhetsstyrning i praktiken - en upskill inför nya standarder i EU:s gröna giv
Yrkeshögskolan, Uppsala Universitet 2023-2024

LEDARMERITER

Tränare	Åmåls Tennisklubb	Åmål	1976-1980
Tränare	Djursholms Tennisklubb	Djursholm	1980
Tränare	Kungliga Tennisklubben	Stockholm	1983-1988
Privattränare	Kungl Hovet/KLTK-ts	Stockholm	1986-1988
Tränare	Strängnäs TK	Strängnäs	2008 -2021
Tränare/lagledare	IFK Mariefred Innebandy	Mariefred	2009 -2019

KURSER

Tränarutbildning steg 1-3	Sv Tennisförbundet	Sth/Båstad	1977-1985
Lokal idrottsledarutbildning	Bohuslän/Dals IF	Åmål	1978
Abiskofjällens natur	Sv Turistföreningen	Abisko	1979
Klubbdomarkurs	Sv Tennisförbundet	Uddevalla	1978
Skidinstruktör steg 1-3	Sv Skidförbundet/GIH	Gällivare	1982
Badminton, fördjupningskurs	Sv Badmintonförbundet/GIH	Täby	1982
Barn motoriska utveckling	GIH	Stockholm	1983
Davis Cup Symposium	Sv Tennisförbundet	Göteborg	1988

FÖRTROENDEUPPDRAG

Sthlm Tennisförbunds Utbildningskommitté	Ledamot	1984-1990
Stockholms Tennisförbund	Utbildningsledare	1986-1990
Stockholms Tennisförbund	Styrelseledamot	1986-1990
Svenska Tennisförbundets Utbildningskom.	Vice ordförande	1989-1994
Svensk Idrottspsykologisk Förening (grundare)	Styrelseledamot	2000-2013
Strängnäs Tennisklubb	Styrelseledamot	2009-2024
Kolmyrarnas Tomtförening	Suppleant/styrelseledamot	2020 - pågående

UPPDRAG/PROJEKTANSVAR

Valberedningen	Åmåls Tennisklubb	Ledamot	1979-1980
GIH-elevers praktik	Hässelby Rektorsområde	Handledare	1985-1987
Specialpedagogik, 20 poäng	GIH Stockholm	Handledare	1990
Tränarskap 10 poäng	Idrottshögskolan, Sthlm	Kursansvarig	1992-1993
Idrottspsykologigruppen	Sth Universitets Psyk Inst	Projektledare	2007-2009

Grundade SIPF, Svensk Idrottspsykologisk Förening tillsammans med Peter Hassmén och Catharina Bergström 2000

PUBLIKATIONER/BÖCKER

<i>"Avstamp mot framtiden"</i>	SISU/Folkbildningsrådet	
<i>"Utanför ramarna"</i>	Skolöverstyrelsen	
<i>"Prestationspsykologi i praktiken"</i>	SISU Idrottsböcker	1994
<i>"Sans & Balans - prestationspsykologi praktiken 2"</i>	SISU Idrottsböcker	1997
<i>"Knopp & Kropp - prestationens psykologi o fysiologi"</i>	SISU Idrottsböcker	1997
<i>"Möta Motstånd – konsten att vända motgång till framgång"</i>	SISU Idrottsböcker	1997
<i>"Topp & Bredd - att ledas genom att bli sedd"</i>	Svenska Fotbollförlaget	1999
<i>"Mental Rådgivning - din väg till toppen"</i>	SISU Idrottsböcker	1999
<i>"Balans(j)akten - om konsten"</i>		

<i>att må bra och prestera väl"</i>	SISU Idrottsböcker	2002
<i>"Möta Motstånd" (– Pocketupplaga)</i>	SISU Idrottsböcker	2002
<i>"Prestation & Känsla"</i>	edvisor förlag	2003
<i>"Idrottspsykologi" (lärobok)</i>	Natur och Kultur	2003, reviderad 2004
<i>"103 Mentala Metoder"</i>	SISU Idrottsböcker	2005
<i>"Knopp & Kropp (revidering & nytryck) - prestationens psykologi o fysiologi"</i>	edvisor förlag	2008
<i>"Lek med Tanken"</i>	SISU Idrottsböcker	2008
<i>"Vad händer när det vänder"</i>	edvisor förlag	2009
<i>"Tre i en"</i>	edvisor förlag	2011
<i>"VarDags Prestation - idrottspsykologi för vardagslivet"</i>	edvisor förlag	2013

PRESS & MEDIA

Stort antal inlägg som expertkommentator (debatt, analys, kommentar)	SVT, TV4, Kanal 5, TV3, P4 m fl	1998-pågående
"Time-Out", underhållningsprogram	TV4	2004
"Toppform utmanar skolan", 8 program	SVT	2008
"OS-magasinet" med Carolina Klyft	TV3/TV10	2013-14
Podcast: <i>"Idrottsfilosoferna på Slottet"</i>	Spotity/acast	2020-

SKRIBENT/KRÖNIKÖR

Svenska Tennismagasinet		2008 – pågående
Svenska Padelmagasinet		2021 - 2024
Idrott & Kunskap		2008 - pågående
Blossom Magazine		2009-2011
Chefredaktör FLOW (Svensk Idrottspsykologisk Förenings tidskrift)		2008 -2013

STYRELSEUPPDRAG

mind your head ab	Ordförande	1985 - pågående
Varuhuset Flygfyren AB, Norrtälje	Styrelseledamot	1999-2002
Lindvallen Restauranger AB, Sälen	Styrelseledamot	2001-2005
mind your step ab	Ordförande	2001-2006
edvisor ab	Delägare, styrelseledamot	2000 -2021
Sextonnollfem AB	Delägare, styrelseordförande	2009 -2014

PRESTATIONSPSYKOLOGISK RÅDGIVARE

Stockholms Polisens Damer Handboll	Stockholm	1991-1992
Spårvägens IF Damer Handboll	Stockholm	1992-1993
GUIF Handboll, 3 säsonger	Eskilstuna	1994-1997
Edsbyn IF Bandy, 7 säsonger - laget	Edsbyn	1994-2001
Edsbyn IF Bandy, 6 säsonger – ensk. spelare	Edsbyn	2002-2007
U21-landslaget i fotboll	Solna m fl platser	1994-1997, 2005-2009
Djurgårdens IF Hockey, 3 säsonger	Stockholm	1995-1998
Linköpings HC, Hockey, 1 säsong	Linköping	1998-1999
Luleå HF Hockey, 5 säsonger	Luleå	1998-2003
Helsingborgs IF Fotboll, 1 säsong	Helsingborg	1999
IFK Norrköping Fotboll, 2 säsonger	Norrköping	2000-2001
AIK Fotboll AB, 2 säsonger	Solna	2002-2003
A-landslaget fotboll, Tommy Söderberg	Solna m fl platser	1997-2004
Skellefteå AIK Hockey	Skellefteå	2004-2005
Södertälje Sportklubb Hockey	Södertälje	2010-2011
GUIF Handboll, 4 säsonger	Eskilstuna	2011-2015
Karlstad CCC	Karlstad	2011- pågående
AIK Fotboll AB, specialuppdrag	Solna	2012-2013

Konsult Branäs Skidanläggning	Branäs	2014-2018
ATG Talangprojektet	Diverse platser	2014- pågående
AIK Fotboll AB, specialuppdrag	Solna	2018
IFK Vänersborg Bandy	Vänersborg	2018-2019
The Academy Of KLTK	Stockholm	2017- pågående
JRS Asset Management AB	Stockholm	2019 -2025
Gripen Bandy BK	Trollhättan	2020 – pågående
Svenska Ridsportförbundet	Strömsholm/Flyinge m fl platser	2000 – pågående
Restauranhuset Fageråsen	Trysil	2025 – pågående

Inhopp/enskilda spelare under säsong:

AIK Fotboll AB	Solna	2005, 2013, 2015, 2018, 2019
Boden Hockey	Boden	2006
Djurgårdens IF Fotboll	Stockholm	2007
Edsbyn IF Bandy	Edsbyn	2001-2009
U21-landslaget i fotboll	Solna m fl platser	2005-2009
Örgryte IS	Göteborg m fl platser	2023 –
GAIS	Göteborg m fl platser	2023 –

Till detta kommer ett antal landslag, bl a
 Alpina Herr och Damlandslaget
 Juniorlandslaget, längd
 Bågskyttelandslaget
 Damlandslaget tennis

och cirka 400 individuella idrottsutövare och ett antal ledare inom näringsliv och offentlig förvaltning

PRESTATIONSPSYKOLOGISK RÅDGIVARE – NÄRINGSLIV/OFFENTLIGT LIV

ICA-skolan, ansvarig för AML (Affärsutveckling Marknads Ledare)		1996-2018
Lindvallen Restauranger, ledar & medarbetarfortbildning		1996-2019
Svensk partiledare/statsråd, Stockholm		2012-2019
Tjeders Industri AB, ledarutveckling (EU-projekt etc.)		2014-2021
Diverse företag inom ICA-koncernen		1999 – pågående
JRS Asset Management AB, medarbetar & ledarutveckling		2019 -2025
Föreläsningsturné – "Ett samtal om ledarskap" Sven Göran Eriksson/Johan Plate		2020 -2023

PODCAST

<i>"Idrottsfilosoferna på Slottet"</i>	2020-2022
- tillsammans med Christian Carlsson och Thomas Fogdö	

KURIOSA

- JP var "kunglig hovleverantör" i tennis (KLTK) under fyra år till prinsessorna Viktoria och Madeleine samt prins Carl Philip. Dessutom ingick bl a Viktor Magnusson i träningsgruppen.
- JP har en bandvagn (modell 206) döpt efter sig i Lindvallen. Bandvagnen används för att transportera gäster upp till restaurang "Snögubben" av Lindvallen Restauranger AB
- JP var med på Arlas mjölkpaneler (mjölkpaketens bredsida) under sex veckor i hela Sverige med mentala träningstips till barn i januari-februari 2005.

Mariefred i januari 2026

.....
 Johan Plate

Att meritförteckningen överensstämmer med för oss företedda handlingar
och av oss i övrigt kända förhållanden intygar:

.....

.....