

# Träningsprogram Mental kondition (3 månader)

**Har du mycket omkring dig? Hög nivå av stress?**

**Krävande utmaningar?**

Mindworkouts träningsprogram är utformat för enskilda personer och grupper av medarbetare som resurseffektivt vill stärka sin **mentala kondition**.

För klok hantering av utmaningar, stress och personligt ledarskap.

Programmet omfattar korta **tidseffektiva** Mindworkoutpass, utformade av erfarna specialister, leds av personliga instruktörer. **Praktisk mental träning** och kunskap i ett brett urval av väletablerade mentala träningstekniker, som befäster **nya vanor** och gynnsamma beteenden även i pressade perioder och situationer.

**Mental träning som förebygger, återhämtar och ger en hållbar prestation.**



Fotograf Lennart Adolffsson

## **Träningen bidrar till**

- mer balans i livet
- verktyg för stresshantering
- koncentrationsförmåga
- nå värdefulla mål
- tid för reflektion

*Andra som valt träning med Mindworkout: Akzo Nobel, CEVT, Göteborgs symfoniker, HiQ, Norconsult, SCA, Swedbank, Swisslog, Semcon, GU Handels m. fl.*



**MINDWORKOUT**

# Om innehållet

## Programmet bygger på Mindworkouts filosofi....

...att det finns Tisgder av inspirerande föreläsningar och effektiva verktyg för ökat mentalt välmående och prestation...

## Mindworkout gör det enkelt!

Genom återkomTisde schemalagda korta praktiska mentala träningspass, i ett brett urval av väl beprövade tekniker.

...men för att uppnå effekt krävs träning. Och det svåraste är att **få det gjort** i vardagen!

Att åstadkomma verklig förändring i vardagen kräver träning!

## Mindworkoutpassen

- # **Instruktörsledda** mentala träningspass 25/45 min
- # Individuell träning i stora och små grupper (som på gym)
- # Utformade **av specialister** inom mental träning, KBT, mindfulness, stress, ledarskap, coaching m.m.
- # Baserad på aktuell kunskap från neurovetenskap.
- # På/Nära arbetsplats i **konferensrum och/eller på distans via digital länk**
- # Inget klädbyte eller förkunskap krävs.
- # Genomsnittsbetyg 5 (av 6) med **25% ökat välbefinnande!**

## Passens effekt

- # Ger hjärnan en stunds reflektion och **återhämtning**
- # **Fokusträning**
- # Hälsosam stressnivå i kroppen.
- # Ett avslappnat tillstånd skapar förutsättning för full effekt av mentala träningstekniker.
- # Tränar **verktyg** som bidrar till högre välbefinnande och prestation. Kontinuitet befäster nya vanor och beteenden.
- # Innehåller kort **kunskaphöjande** teoridel.






















## Passen bidrar till AFS 2015:4 avseende

- # Återhämtning/stressreglering
- # Kunskapskrav på ledarna
- # Förebygga kränkningar



MINDWORKOUT

# Exempel Mindworkoutpass i program 25/45 min




<p><b>Mental träning, grund</b> -  <i>muskulär avspänning för djupavslappning, återhämtning med fokus på gynnsam känsla.</i>            (Espiro)  </p>	<p><b>Att sätta och nå mål</b> -  <i>formulera, förtydliga och nå dina mål, effektivt för alla situationer. Energi &amp; motivation.</i>            (Eleonore Lind)  </p>	<p><b>Mindfulness och medkänsla</b> - ökar din närvaro i nuet. Ger koncentration, självödmjukhet, stärker EQ.            (Johannes Belin)  </p>
<p><b>Stresshantering med tillåtelser</b> -  <i>uppmärksamma dina stressreaktioner, känn igen dina pådrivare och vad du behöver.</i>            (Eleonore Lind)   </p>	<p><b>Positivt fokus, fokusera det du kan påverka</b> -  <i>hur du kan välja ditt fokus och kraften att agera för energi och motivation i stressande situationer.</i> (Espiro)  </p>	<p><b>Utveckla din självkänsla</b> -  <i>bli medveten om hur tankemönster påverkar dig och hur självkänslan gynnsamt kan utvecklas.</i>            (Kognitiv konsult)  </p>
<p><b>Mental kondition 1</b> -  <i>en tankemodell för uttIsande situationer och ett verktyg för att bemästra dem</i>            (Coachinhead)  </p>	<p><b>Fantasi för framgång</b>  <i>Visualiseringsteknik för prestationsförmåga, välbefinnandet. Inre lugn, självförtroende och glädje inför utTisingar.</i>            (Coachinhead)   </p>	<p><b>Målskillnad 1</b> -  <i>bli medveten om dina mål, vad du vill förändra, bevara, prioritera när det gäller.</i> (Coachinhead)   </p>



## Innehållet ger:

Grundläggande  
 avspänningsträning  
 Återhämtning  
 Målträning  
 Självmedvetenhet  
 Tid för reflektion  
 Utveckla självkänsla  
 Andningstekniker  
 Fokusträning, mindfulness,  
 närvaro  
 Stresshanteringstekniker  
 Energi, motivation

(\* ) Parentesen anger namnet på den specialist som skapat passet tillsammans med Mindworkout. Mer info om våra specialister finns på [mindworkout.se](http://mindworkout.se)

Utöver dessa exempel ingår fler pass.

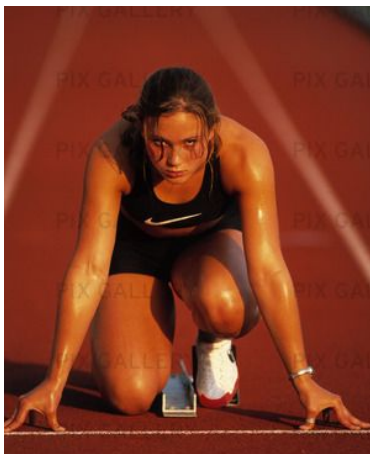
 VIT: Återhämtning, Aktiv vila  
 BLÅ: Personlig utveckling  
 GRÖN: Hjärn-gympa

 RÖD: Motivation, Energi.  
 GUL: Färdigheter



# Träningsprogram Mental kondition

Återhämtning, stresshantering, prestation. Personligt ledarskap. Fokus. I vardagen och särskilda utmaningar.



Mental  
träning

**Mål**  
Produktivitet &  
Välbefinnande

**Var:** Via digital möteslänk, i realtid.

**När:** Program startas upp löpande. Nästa planerade program är på tisdagar under 12 veckor. Se detaljerat schema på nästa sida.

**Pris:** 4 950 kr per deltagare ex moms i öppna programmet. Möjligt att lägga till ett individuellt coachingsamtal 45 min á 750 kr.

**Anmälan:** info@mindworkout.se. Kontakta gärna  
Stockholm Johan Wikander 0709- 360005  
Göteborg Caroline Spännar 0708-554277

12 tillfällen á 30-110 min

- ❖ Introduktionsworkshop 110 min  
Fakta om stress, hjärnan, forskning
- ❖ Mindworkoutpass  
25/45 min mentala träningspass.
- ❖ 2 coachtillfällen i grupp á 75 min
- ❖ Individuell målplan
- ❖ Stöd i vardagen  
Träning på egen hand med tips på verktyg och hemuppgifter. Boken 26 timmarsdygnet av Blücher/Tern.
- ❖ Uppföljning  
Före- och eftermätning med självskattningsenkät m.m.

Erbjuds även för hel arbetsgrupp på din arbetsplats. Kontakta oss för separat offert.



MINDWORKOUT



# Schema Öppet träningsprogram Mental kondition

Juni-Sept 2018

Alla tillfällen är via online möte (Go To Meeting) smidigt där du befinner dig.

1. **Tis 5 juni** 75 min kl 16.00 - 17.15 Coaching 1 individuell målplan
2. **Tis 12 juni** 30 min kl 12.15 - 12.45
3. **och 75 min** kl 16.00 - 17.15 Introduktion till mental träning
4. **Tis 19 juni** 30 min kl 12.15 - 12.45
5. **Tis 26 juni** 45 min kl 12.15 - [13.00](#)
6. **Tis 3 juli** 30 min kl 12.15 - 12.45

**Bonuspass:** Inspelat pass att ha under sommaren

7. **Tis 14 aug** 30 min kl 12.15 - 12.45
8. **Tis 21 aug** 30 min kl 12.15 - 12.45
9. **Tis 28 aug** 75 min kl 16.00 - 17.15 Coaching 2 individuell målplan
10. **Tis 4 sept** 30 min kl 12.15 - 12.45
11. **Tis 11 sept** 30 min kl 12.15 - 12.45
12. **Tis 18 sept** 75 min kl 16.00 - 17.15 Kick-on

## Mindworkoutpass i programmet

Mental träning, grund

Medveten andning

Målskillnad 1

Mindfulness grund

Mental kondition/ SOAS

Effektiv stresshantering

Utveckla din självkänsla

Stresshantering med tillåtelser

Fantasi för framgång

Mindfulness och medkänsla

Positivt fokus

Att sätta och nå mål

