

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

Utöver dessa exempel ingår fler pass.

○ VIT: Återhämtning, Aktiv vila
 ● BLÅ: Personlig utveckling
 ● GRÖN: Hjärnigympa

● 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, start 22 maj. 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

Maj - Sept 2018

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

1. **Tis 22 maj** **110 min** kl 16.00 - 17.50 Kick-off med teori & träningspass
2. **Tis 29 maj** **30 min** kl 12.15 - 12.45
3. **Tis 5 juni** **75 min** kl 16.00 - 17.15 Coaching 1 individuell målplan
4. **Tis 12 juni** **30 min** kl 12.15 - 12.45
5. **Tis 19 juni** **30 min** kl 12.15 - 12.45
6. **Tis 26 juni** **45 min** kl 12.15 - 13.00 !!
7. **Tis 3 juli** **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



MINDWORKOUT