

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. Lämpligt både som hälsopromotion och rehabilitering.

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 Adolfsen

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

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>Att sätta och nå mål - <i>formulera, förtydliga och nå dina mål, effektivt för alla situationer. Energi & motivation.</i> (Eleonore Lind)  </p> | <p>Mindfulness och medkänsla - ökar din närvaro i nuet. Ger koncentration, självödmjukhet, stärker EQ. (Johannes Belin)  </p> |
| <p>Stresshantering med tillåtelser - <i>uppmärksamma dina stressreaktioner, känn igen dina pådrivare och vad du behöver.</i> (Eleonore Lind)   </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>Utveckla din självkänsla - <i>bli medveten om hur tankemönster påverkar dig och hur självkänslan gynnsamt kan utvecklas.</i> (Kognitiv konsult)  </p> |
| <p>Mental kondition 1 - <i>en tankemodell för utmanande situationer och ett verktyg för att bemästra dem</i> (Coachinhead)  </p> | <p>Fantasi för framgång <i>Visualiseringsteknik för prestationsförmåga, välbefinnandet. Inre lugn, självförtroende och glädje inför utmaningar.</i> (Coachinhead)   </p> | <p>Målskillnad 1 - <i>bli medveten om dina mål, vad du vill förändra, bevara, prioritera när det gäller.</i> (Coachinhead)   </p> |



Innehållet ger:

- Grundläggande avspänningsträning
- Återhämtning
- Målträning, visualiseringsteknik
- 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.

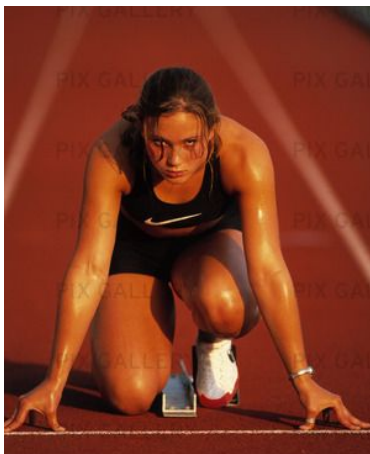
-  VIT: Återhämtning, Aktiv vila
-  BLÅ: Personlig utveckling
-  GRÖN: Hjärn-gympa

-  RÖD: Motivation, Energi.
-  GUL: Färdigheter



Träningsprogram Mental kondition

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



Mål

Mental
träning

Produktivitet &
Välbefinnande

Var: Via digital möteslänk, i realtid. Du behöver tillgång till ostörd plats t ex boka ett konf.rum smartphone/dator och internetaccess.

När: Program startas upp löpande. Nästa planerade program är på tisdagar under 12 veckor. Se 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.



MINDWORKOUT

Om innehållet

Programmet bygger på Mindworkouts filosofi....

...att det finns massor av verktyg, utbildningar, appar, självhjälpböcker för ökat mentalt välmående och prestation...

Mindworkout gör det enkelt att träna!

... med hjälp av återkommande schemalagda korta praktiska mentala träningspass, i ett brett urval av väl beprövade tekniker.

...men för att få något resultat krävs **träning**- vilket är svårt att *få gjort* i vardagen!

Att åstadkomma verklig förändring i vardagen kräver träning!

Mindworkoutpassen

- # **Instruktörsledda** mentala träningspass 25/45 min
- # Individuell träning, utan interaktion mellan deltagarna, 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 online-möteslänk.**
- # 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 **kunskapshöjande** teoridel.

Passen bidrar till AFS 2015:4 avseende

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



MINDWORKOUT

Schema okt 2018 - jan 2019

Öppet träningsprogram Mental kondition

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

1. **Tis 9 okt. 16:00–18:00** Kick-off inkl teori
2. **Tis 16 okt. 12:15–12:45**
3. **Tis 23 okt. 16:00–17:30** Målcoaching 1 med målplan
4. **Tis 30 okt. 12:15–12:45**
5. **Tis 6 nov. 12:15–12:45**
6. **Tis 13 nov. 16:00–17:00** Utveckla din självkänsla" + kort dialog
7. **Tis 20 nov. 12:15–12:45**
8. **Tis 27 nov. 12:15–12:45**
9. **Tis 4 dec. 16:00–17:15** Målcoaching 2 med målplan
10. **Tis 11 dec. 12:15–12:45**
11. **Tis 8 jan. 12:15–12:45**
12. **Tis 15 jan. 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