

Utbildning i Självledarskap med Mental träning

Hur du kan leda dig själv med konkreta verktyg.

Bakgrund

Behovet av personlig utveckling och styrka har vuxit fram de senaste åren eftersom mod, trygghet, fokusering och visionärt tänkande blivit alltmer avgörande för att nå framgång i sitt privatliv och yrkesliv. Det är också bra att ha ett "säljande" tänk för att kunna sälja in sina idéer och kunna påverka. Detta kan liknas vid och inspireras av idrottsvärldens prestationer. Begrepp som *självförtroende*, *självkänsla*, *press*, *mål*, *motivation* och *attityd* är lika viktigt inom yrkeslivet som inom idrotten.

Syfte

Att deltagarna lära känna sig själva bättre och att de skapar en mentalprocess för att öka sitt självledarskap. De får tillgång till verktyg som skapar mer trygghet och självkänsla i yrkesrollen. Att bli säkrare, modigare och mer målfokuserad, samt kunna kommunicera mer medvetet.

Stärka självbilden och bli mer motiverade, samt öka teamkänslan. Lättare kunna hantera avvisanden från andra medarbetare eller kunder, samt att ta motgångar som något positivt. Kunna sätta bra och stärkande målbilder.

Få kunskaper om hur de kan styra sitt liv från sina inre resurser i stället för att bli styrd av yttre faktorer. Lära sig att ta bort oro och stress på ett enkelt sätt, samt bli mer medvetna om att man har oanade inre resurser. Bli mer trygg, självsäker, effektivare, fokuserad och motiverad, samtidigt som man är avspända och lugna i kroppen i olika situationer.

Detta i sin tur öka företagets och organisationens lönsamhet när de har medarbetare som mår bra.

Innehåll

- "Tänd men inte spänd" muskulär och mental avslappning
- Hur man stärker självbilden, självförtroendet och självkänslan
- Hur man avlägsnar negativa känslor och maximera sin potential
- Att skapa rätt sinnestillstånd
- Attityd, problem- eller möjlighetsfokuserad
- Hur man förblir motiverad även under motgång
- Rätt målbild som ger motivation
- Medveten kommunikation

Genomförande

Utbildning består av 5 tillfällen med 3 timmar/träff varannan vecka. Det ingår teori, övningar och egen träning med ljudfiler (Mental träning) och verktyg mellan träffarna. Deltagarna kommer starta en mentalprocess eftersom utbildningen pågår under en längre period. De får digital dokumentation och träningsljudfiler. Alla kan ta del av denna utbildning för all är ledare av sig själva. Utbildning går också att få som lärarledd onlineutbildning via Zoom.

Utbildare

Marie Algotsson Skogh, dinEffekt AB, mail: marie@dineffekt.se, tfn: 0709 - 50 46 40.