

TankeCoaching-program - “Mental träning för arbetslivet”

Våra dagliga tankar har en direkt avgörande effekt på vår helhetshälsa och prestation. Genom att medvetet förändra våra automatiska tankar kan vi förändra hur vi mår och hur vi utvecklas. Forskning visar ständigt nya rapporter kring de positiva effekter som mental träning ger. Några kända värdefulla effekter är att människor blir gladare, friskare och hanterar stress betydligt bättre. Det visar även resultaten från deltagare som gått TankeCoaching-programmet.

Genom programmet kan arbetsgivaren minska kostnader och skapa en långsiktigt välmående och produktiv arbetsplats. Minskad stress, ett gemensamt språk, nytt målfokus och nya positiva tankemönster är mycket vanliga effekter av ett utbildningsprogram i TankeCoaching.

“Mental träning för arbetslivet” passar både ledare och medarbetare. Det passar alla människor som vill ta kommandot över sina tankar och verkligen må på topp och prestera på topp. TankeCoaching är så mycket mer än bara mindfulness och positivt tänkande. Det här programmet bygger på att förändra vanor och då kommer även de långsiktiga effekterna.

Förutom att deltagarna i programmet får tillgång till olika former av mental avslappning, så får de också en verktygslåda med kraftfulla tekniker som kan utövas i vardagen. Det gör att alla kan träna mentalt utan att behöva frigöra extra tid till övningar.



Upplägg av programmet

Kursträffarna

Ett standardutförande av programmet bygger på att TankeCoaching kommer till beställaren och håller 6 gruppträffar, 3 timmar per tillfälle. Längden på programmet kan i viss mån anpassas utifrån önskemål. Exempelvis mellan 4 till 10 träffar, 2 till 3 tim./tillfälle.

Rekommendationen är att det går 2 till 3 veckor mellan träffarna. Lämplig storlek på grupp är cirka 12-15 deltagare (men här beslutar beställaren hur många de vill ha i gruppen/grupperna).

Under programmets gång finns vi med som gruppens personliga tränare och leder med föreläsningar och övningar. Vid varje träff stämmer vi av hur hemträningen gått. Då får alla möjlighet att dela erfarenheter, lyfta personliga utmaningar och få coaching för att lättare komma framåt. Avstämningen i gruppen gör även att deltagarna inspirerar varandra, vilket är en värdefull del i framgången.

Hemträning mellan träffarna

Varje deltagare får instruktioner, arbetsmaterial och ljudfiler för mental hemträning mellan träffarna. Regelbundenhet är viktigare än långa träningspass för att uppnå goda effekter. Bättre att träna lite och ofta än mycket och sällan. Då bygger individen upp en vana och då kommer också de långsiktiga effekterna.

Deltagarna får ett "smörgåsbord" av övningar i mental träning i tre olika former:

- 1) Mental träning i avslappnat tillstånd
- 2) Mental träning i vaket tillstånd
- 3) Mental träning i vardagen.

Mellan varje kursträff får deltagarna nya övningar i dessa områden att öva på. Det brukar resultera i att alla hittar någon övning (eller några övningar) som fungerar extra bra, som de också kommer fortsätta använda efter programmets slut.

För vem?

Beställaren beslutar vilka som ska gå programmet och möjligheterna är många. Exempelvis:

1) Personer som själva väljer att gå efter att ha hört föreläsningen

En vanligt upplägg är att inleda programmet med inspirationsföreläsningen "Mental träning för arbetslivet". Då finns möjlighet att låta samtliga på arbetsplatsen bli inbjudna att lyssna. Därefter ger arbetsgivaren möjlighet för utvalda personer, alternativt för personer som ansöker, att gå programmet. Fördelen är att det blir en grupp med öppet sinne som verkligen vill. Då kommer också den positiva utvecklingen och resultatet med större lätthet.

2) En chefsgrupp

Fördelen är att cheferna får en bra grund att stå på genom att stärka sitt självledarskap och ta ett tydligare kommando över sitt eget mående och resultat. De kan sedan sprida kunskapen till en större del av organisationen. Att samla enbart chefer gör också att det blir en annan typ av dialog under kursträffarna som passar bra för den som är ledare.

3) Utvald avdelning med chef

Fördelen är att hela avdelningen/arbetsgruppen får samma information och kan göra resan tillsammans (kanske enhet där ni idag ser att det skulle finnas ett större behov). Att gå programmet som avdelning/arbetsgrupp gör det lättare att hålla i den nya kunskapen och de nya vanorna.

Sammanställningar och rapporter till beställaren

Beställaren får:

- en sammanställd rapport som beskriver resultatet av deltagarnas start- och sluttest. Testet mäter områdena stress, attityd, målbild, och självbild. Rapporten visar resultatet per område och per grupp (inga personliga svar).
- en sammanställning av resultatet från deltagarnas utvärderingar efter slutfört program
- ett uppföljningsmöte tillsammans med TankeCoaching med fokus på hur processen hålls levande efter avslutat program. I mötet ingår presentation av möjligheter till fördjupad utbildning inom identifierade utvecklingsområden.

Innehåll

De 6 modulerna i ett TankeCoaching-program innehåller bland annat följande:

- Självskattningstest inom områdena stress, attityd, mål och självbild
- Vad är TankeCoaching, mental träning och olika tekniker
- Så påverkar du din tillvaro och hälsa med dina tankar - kraften i nuet
- Fokus, medvetna val och positiv feedback
- Så får du tid med träningen i din vardag
- Så styr självbild, övertygelser och valda sanningar hälsan och livet
- Förändra övertygelser för att uppnå önskade resultat personligen och på jobbet
- Hitta "villet" och frigöra kreativitet och motivation
- Hur du medvetet integrerar vill och mål mentalt för snabbare resultat
- Attityd för glädje, motivation och produktivitet
- Hantera och minimera stress
- Tekniker för att ta bort negativa tankar
- Agera och fatta beslut genom intuition

Effekter av programmet och hemträningen

- Ett avgörande syfte med programmet är att ni under resan får optimala förutsättningar att bygga upp nya gynnsamma tankemönster. Dvs det handlar inte bara om att få kunskap, inspiration och verktyg, utan det handlar framförallt om att **skapa verkliga förändringar**.
- Deltagarna lär sig att mentalt programmera in inspirerande mål som automatiskt driver mot önskade resultat.
- Deltagarna bygger upp självkänslan och självförtroendet, vilket är grunden till att må bra och prestera bra i livet.
- Deltagarna minskar känslan av stress och hanterar stressiga situationer bättre.
- Deltagarna blir ännu mer positiva, får mer energi och fokuserar mer på möjligheter.
- Deltagarna får genom tydlig pedagogik och enkla TankeCoaching-modeller lära sig förändra begränsande övertygelser och bygga upp nya gynnsamma tankemönster.
- Deltagarna lär sig mentala tekniker och etablerar nya mentala träningsvanor som de kommer ha nytta av inom alla delar av livet.
- Deltagarna utvecklar sitt självledarskap, vilket innebär att de vet vad de vill, de kan välja tankar och på så vis styra sitt eget välmående och resultat.
- Deltagarna ökar förmågan att kontrollera sinnet. Det gör att individerna mår bättre och ökar sin prestation och kreativitet. Ju fler personer som gör den här utvecklingen samtidigt, desto mer kommer det organisationen tillgodo.
- Många upplever även förbättrad fysisk hälsa som en följd effekt av träningen. Bla att långvarig huvudvärk, nackvärk och ryggvärk minskat eller försvunnit.
- Sömnkvaliteten förbättras avsevärt genom mental träning. Det är också en vanlig effekt hos tidigare deltagare som nu somnar lättare, sover bättre och vaknar piggare.
- Deltagarna får under programmet en värdefull verktygslåda med mentala tekniker som de kommer ha nytta av resten av livet.
- Vi mäter den mentala hälsan inom områdena stress, attityd, målbild och självbild. TankeCoaching-programmet har varit mycket framgångsrikt. I stort sett alla deltagare förbättrar sina värden inom dessa områden. Utvärderingarna visar absoluta toppbetyg!

Kontakta oss på TankeCoaching Utbildning för mer information.

Helene Spjut, helene.spjut@tankecoaching.se

Håkan Berggren hakan.berggren@tankecoaching.se

tankecoaching.se