

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.

Arbetsgivaren kommer minska kostnader genom att människor håller sig friskare pga bättre tankar som motverkar stress och som istället ger en produktivare och gladare arbetsplats.

“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.

Deltagarna får tillgång till i olika former av mental träning. Det blir både ljudfiler för mental avslappning och mentala tekniker som kan utövas i vardagen. Det går att träna mentalt utan att det kostar tid.



Upplägg av programmet

Kursträffar

Ett standardutförande av programmet bygger på att TankeCoaching kommer till beställaren och håller 6 gruppträffar, 3 timmar per tillfälle. Längden på programmet kan anpassas utifrån önskemål.

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.

För vem?

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 resultaten med större lätthet.

2) Utvald avdelning med chef

Fördelen är att hela avdelningen/arbetsgruppen får samma information och kan göra resan tillsammans. Att gå programmet som avdelning/arbetsgrupp gör det lättare att hålla i den nya kunskapen och de nya vanorna. Det etableras ett gemensamt språk som blir bra påminnelser på bra fokus och tankar i vardagen.

3) 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.

Sammanställningar och rapporter till beställaren

Beställare 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).

Beställare får en sammanställning av resultatet från deltagarnas utvärderingar efter slutfört program.

Beställaren får 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.

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. Samma teknik som toppidrotten använder.

Deltagarna bygger upp självkänslan och självförtroendet, vilket är grunden till att må bra och prestera bra i alla delar av livet.

Deltagarna minskar känslan av stress och hanterar stressiga situationer bättre.

Deltagarna får lära sig att agera mer genom intuition.

Deltagarna blir ännu mer positiva, får mer energi och fokuserar mer på möjligheter.

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.

Många upplever även förbättrad fysisk hälsa som en följd effekt av träningen. Bla att långvarig huvudvärk, nackvärk och ryggvärk minskat eller försvunnit.

Sömnkvalitén 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 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 Telin, helene.telin@tankecoaching.se
Håkan Berggren hakan.berggren@tankecoaching.se

tankecoaching.se