

Individanpassat mentalt träningsprogram

Mentala föreställningar är ett verktyg som idrottare inom den absoluta världseliten använder sig av för att prestera som bäst och nå sina mål.

I vårt program hjälper vi dig att prestera bättre och skapa önskvärda beteenden genom att använda mentala föreställningar.

Utmärkande för programmet:

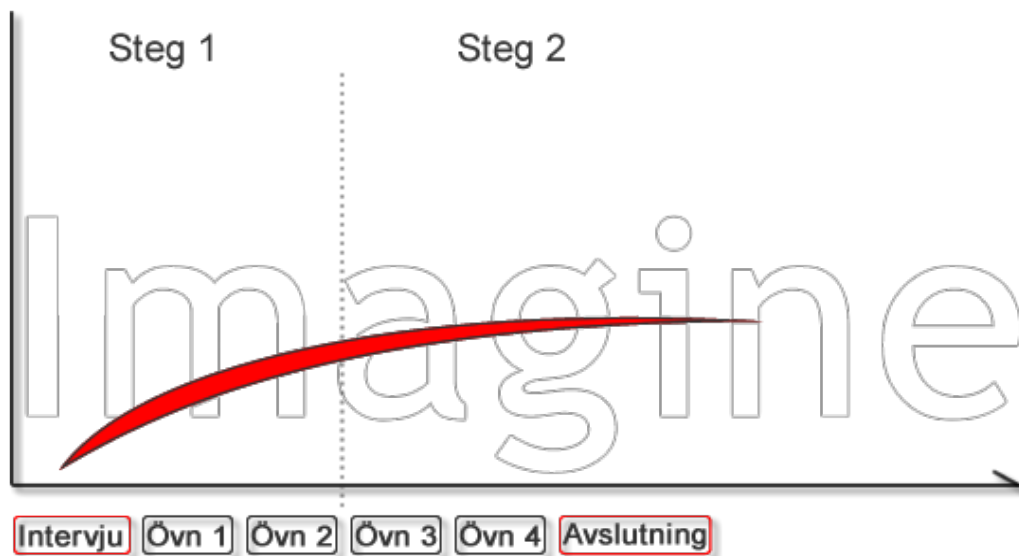
- Du arbetar med ett verktyg som världsidrottare använder för att **optimera sin prestation.**
- Mentala träningsprogrammet är **skräddarsytt för just dig**
- Programmet är **tidseffektivt** (endast 10 minuter per dag).
- Vårt program **bygger på internationell forskning**, egen forskning samt eget tillämpat arbete med mentala föreställningar för både elitidrottare och chefer/ledare i näringslivet.
- **Individuell coaching**
- Du jobbar med **Sveriges mest kunniga** inom området.
- Ljudfilerna spelas in av **professionella skådespelare**
- Du har kvar alla mentala övningar efter samarbetet.

Exempel på upplevda effekter av programmet:

- Förbättrade prestationer
- Förbättrat fokus/koncentration
- Förbättrad stresshantering
- Ökad motivation
- Förbättrat självförtroende och självkänsla
- Bättre balans mellan arbete och fritid
- Bättre på att säga nej/säga ifrån

Imagine that

Praktiskt upplägg:



Steg 1.

1. Intervju genomförs och målsättningen konkretiseras.
2. Information samlas in om målet och en första mätning genomförs.
3. Första mentala övningen skickas ut.

Steg 2.

1. Mentala övningarna 2, 3 och 4 skickas ut med två veckors intervall.
2. Varannan vecka sker coachingen via ett fysiskt möte.
3. Varannan vecka sker coachingen via telefon.
4. Möte om utvärdering och vidmakthållande.

Ett fiktivt exempel på en individanpassad mental övning:

Föreställ dig att du precis har varit på ett möte om nästa stora projekt, du sätter dig ned vid ditt gröna skrivbord. Du har fullt upp med jobb. Plötsligt kommer din kollega Johan fram till dig. Han har på sig sin blåa tröja som han ofta använder och du känner lukten av hans speciella parfym. Johan ber om hjälp med en arbetsuppgift. Instinktivt känner du att du vill svara "ja det är klart jag kan hjälpa till" men när du tänker till inser du att det är en arbetsuppgift som Johan klarar av själv. Du känner dig frustrerad över att han ber om hjälp med en sak som han egentligen borde fixa själv. Du känner att det inte finns någon anledning för dig att göra arbetsuppgiften.

Upplev hur du berättar detta på ett tydligt och professionellt sätt. Du känner dig väldigt stark under samtalet. Du ser hur Johan vrider lite på sig och kliar sig i skägget, som han alltid gör när han är osäker. Han säger med sin basröst att han förstår vad du säger, rättar till sina glasögon och lämnar ditt kontor, utan att stänga dörren. Du går fram och stänger dörren efter honom. På vägen tillbaka till din kontorsstol känner du dig väldigt nöjd med hur du hanterade situationen. Det var rätt beslut och du njuter av den känslan.