

# MIND TRAINER

En tidning utgiven av Skandinaviska Ledarhögskolan - Okt 2005

## HEJ!

### HUR MÅR DU?

är förmodligen den vanligaste hälsningsfrasen i Sverige. Det kan t.o.m. bli en så vanebunden fras att man säger det utan att tänka på innehållet.

Man förväntar sig inte heller en längre utläggning, där den andre i detalj redogör för hur man mår utan oftast förväntas man säga: "Jo, det är bra! Och du?", även om man skulle vara ganska illa därän.

Denna gång ställer jag dock frågan för att jag verkligen vill veta hur du mår. Jag ska därför be dig att redogöra för det på testet "Må Bra"

### MÅ BRA CERTIFIERING

Skandinaviska Ledarhögskolan medverkade som vissa av er vet på "Må Bra-mässan" i Örebro, en mässa som ägde rum i april 2005. Vi lanserade då idén om en Må Bra certifiering. Tanken var (är) att kunna jämföra organisationer från näringsliv och offentlig sektor i hur personalen mår. Att kunna starta tävlingar där det blir ett mål för varje kommun i Sverige att tillhöra "elitserien" i Må Bra. Att istället för det vanliga, där företag jämförs i lönsamhet och skolor i betygsnivå, kunna gradera utifrån trivsel och välbefinnande.

### MÅ BRA TESTET

Det första steget togs på SLH:s vårmöte där ni som var med fick svara på ett antal frågor samt redogöra för vad ni menade med att "må bra". Utifrån detta och utifrån försäkringsöverläkarnas definition och beskrivning av utmattningssyndrom (f.d. utbrändhet) konstruerade jag 9 frågor som skulle mäta Må Bra nivån.

Detta har sedan bearbetats av testexperten Johnny Alm från Göteborg, som också utvecklat testet för "on line" bruk.

### DIN HJÄLP

Nästa steg är att få ett antal test-resultat för att kunna fastställa normgrupper och göra den sista finjusteringen av testet. Jag vill därför inbjuda dig att testa dig. Det tar bara ett par minuter och genom det så hjälper du oss att snabbt få testet färdigt.

Det ska nämligen redan under hösten provanvändas på bl.a. kommunen och företag i Örebro. Dessutom får du ju chansen att utan kostnad få ett mått på din egen må bra nivå.

Resultaten lämnas naturligtvis inte ut till någon annan än Johny och så fort han har skickat dig resultatet så försvinner ditt namn ur "rullorna" och du (eller rättare sagt dina värden) finns bara med som en liten del av den allmänna statistiken.

### INSTRUKTIONER

På internet går du in på sajten: [www.mabracertifiering.se](http://www.mabracertifiering.se). Du markerar att du vill testa dig. Du får då fylla i persondata, som du skickar iväg, varefter du omgående får ett lösenord översänt till din mail-adress. Detta lösenord använder du för att komma in. Väl där kan du välja vilket användarnamn och vilket lösenord som du vill använda i fortsättningen. Sedan går du över till själva testet, som består av bakgrundsuppgifter och av 9 bipolära påståenden. Du testar dig genom att med musen markera var du befinner dig just nu. Det är alltså hur du mår just nu som du uttrycker genom testningen. Eftersom vi behöver många test på kort tid får du gärna inbjuda familj, vänner och arbetskamrater att fylla i testet. Tala om för dem att det är ett bra erbjudande, eftersom testet under inkörningsperioden kan tas utan någon kostnad. Vi vill gärna ha personer från alla nivåer av "må bra" från de som mår mycket bra till de som är långtidssjukskrivna

### ANDRA MÅTT

För att bli certifierad så kommer det dels att krävas en viss nivå på testet men också att sjukskrivningsfrekvensen ligger under en viss nivå. Var den gränsen kommer att gå kommer att fastställas under hösten. Eftersom det framför allt är företag, organisationer och kommuner som kommer att erbjudas testningen, så kommer certifieringen att kräva att en majoritet av organisationens medlemmar och kommunens invånare testat sig. Samtidigt kan alla testa sig individuellt utan att tillhöra en organisation.

## TESTINFORMATÖRER

Testet väcker starkt intresse när man väl får reda på utformning och syfte. För att sprida information om testet och om de möjligheter detta ger så kommer vi att behöva en eller ett par ”testledare” på varje ort. Är du intresserad av detta så hör av dig.

## ÅTGÄRDER

Även om själva testet i början kommer att skiljas från åtgärdssidan, så hoppas vi naturligtvis att testet kommer att öka intresset för att öka personalens må bra-nivå och därigenom skapa motivation både för kurser i mental träning och för egenträningen. Testledarna kan därför räkna med att testet kommer att följas av uppdrag på åtgärdssidan.

## INTRANÄTET

har ju kommit igång och antalet ”inskrivna” ökar för varje dag. Även så aktiviteterna även om det ännu inte har fått den omfattning som vi skulle önska. Om du inte redan gjort det skulle jag önska att du sätter dig och går igenom alla de funktioner och de möjligheter som detta fint konstruerade intranät erbjuder. Förutom utbytet med andra som läser så finns ju möjligheten för dig att lägga in information som kan vara till nytta och glädje för andra. Det kan gälla intressanta artiklar, filmer, böcker etc. Däremot vill vi inte att det ska bli en ”kommersiell” sajt där man säljer sina varor och tjänster.

Intranätet har nu en egen ruta på SLH:s första sida så du når det lätt.

Tyvärr har nya PUMT-läsare fått fel kod. De siffror som anger koden är visserligen rätta men de ska föregås av bokstäverna SLH

## HEMSIDAN

har ju också fått en ordentlig ansiktslyftning och denna pågår kontinuerligt. Efter ett mycket fint arbete att utforma och testa intranätet och uppdatera hemsidan har vår dataexpert Enette lämnat över skötseln av båda till Elene.

Till kurserna finns numera kopplade pdf-filer med trevliga fyrfärgsbroschyrer. Dessa får du gärna skicka vidare till intresserade vänner och arbetskamrater. För att lättare få tag i våra internationella projekt så har nu en av ”rutorna” på SLH:s öppningssida rubriken Projekt.

Om du trycker på den så kan du nå såväl kursgårdarna på Mallorca och i Costa Rica, ”the International Village for Creation and Recreation” och vårt humanitära projekt bland Guatemalas Mayaindianer.

När det gäller det sistnämnda projektet så skickar vår fantastiske medarbetare Nina regelbundet bilder och intressanta rapporter om hur våra pengar hjälper fattiga indiankvinnor och deras barn ute i byarna till både utbildning och en drägligare tillvaro.

En del av projektet riktar sig till handikappade.

Läs de rapporterna och känn en stolthet över att du får vara med och ”skapa en bättre värld”.

## LÅNGRESAN

På denna sida kommer vi också att berätta om den långresa som vi planerar för hösten 2006. Jag kan redan nu säga att vi har långt framskridna planer på Sydamerika och då framförallt Argentina och Chile

## LÄNKNING.

Du får gärna länka SLH-sidan till din hemsida. Däremot kan vi av naturliga skäl inte göra tvärtom utan istället håller vi på att utarbeta speciella hemsidor, som kan länkas till dina egna sidor (se nedan)

## STÖRRE MEDLEMSAKTIVITET

Den nyordning av SLH som planeras från nyåret kommer bl.a. att innebära att SLH:s medlemmar kommer att få ett större ansvar för frågor och aktiviteter som berör dig som medlem. Det gäller både lokala och regionala arrangemang, imagefrågor och marknadsföring av de yrken, som SLH utbildar till.

Så är det ju på alla andra utbildningar. När man är färdig psykolog eller läkare så går man med i yrkesförbundet med dess aktiviteter som är skilt från det som utbildningsorganet sysslar med. Genom detta kommer SLH:s administration att få mer tid till det som har med själva utbildningen att göra.

## SPECIELLA HEMSIDOR

håller på att skapas för de olika yrkeskategorier som SLH utbildar. NLP-utbildningen har redan en egen sådan (NIN), coach-yrkena har just fått en med adressen [www.international-coach.se](http://www.international-coach.se) och en och de mentala tränarnas sajt kommer att ha adressen: [www.mentaltraining.se](http://www.mentaltraining.se)

Dessa hemsidor som är till för att marknadsföra yrket och yrkesutövarna kommer att lista de personer, som vill åta sig uppdrag av kunder. Här finns möjligheten för coacher och mentala tränare att marknadsföra området och sig själv.

Själva presentationen av var och en blir naturligtvis av utrymmesskäl begränsad men den presentationen kan sedan kopplas till personens hemsida som då innehåller mycket mera.

## NYA PTL

Arbete pågår för att uppgradera PTL:n. Det första som snart är färdigt är att förändra kurspärmen. Den har upplevts som lite rörig och svårt att få en överblick över. Nu är Karin Willborg snart klar med ett arbete som pågått ett halvår, där hon först inhämtat synpunkter från de som läser och sedan strukturerat upp pärmen och med hjälp av mind maps metoden lagt upp den på data. Det innebär att kommande PTL:are kan styra kursen utifrån dessa mindmaps som kommer att knytas till PTL-forum på nya Intranätet.

Bland förändringarna i videoprogrammen kan nämnas en modernisering av ledarskaps- och coaching-avsnitten och överspelning av lektionerna på DVD.

## MÅNGA NYA MENTALA TRÄNARE

Uppgraderingen av PTL-kursen kommer förhoppningsvis att motivera många nuvarande och tidigare PUMT-läsare att fortsätta med PTL.

Den statushöjning av yrket "licensierad Mental Tränare", som både SLH och den mentala träningsföreningen nu börjatt arbeta med (se nedan) kommer säkert också att öka intresset för att utbilda sig till det fortfarande exklusiva yrket "Licensierad Mental Tränare"

## PTL:ARE FADDRAR ÅT PUMT:ARE

PTL innehåller många tillämpningsövningar och praktiska uppdrag. Ett sådant är att tjänstgöra som fadder åt någon PUMT:are.

Vi har fått många förfrågningar från PUMT-läsare om hur man kan skaffa sig en fadder. Ja, det är inte så lätt eftersom det finns många fler som läser PUMT än det antal som fortsätter med PTL.

För att underlätta denna process gör nu Elene ett nytt forum på Intranätet med namnet PUMT:faddrar. Här kommer de nya PTL:are som ännu inte har något "fadderbarn" att lägga in sitt namn och adress. De PUMT-läsare som vill ha en fadder kan gå in och titta vilka faddrar som är "lediga"

## MARKNADSFÖRINGSÅTGÄRDER

"Mental Tränare" är ju det finaste man kan bli inom området mental träning. Detta vet vi ju som studerar och arbetat inom området men många i samhället vet det fortfarande inte. Det är nu dags att sprida kunskapen om detta till människor och organisationer runtom i Sverige.

Tanken är att detta ska ske på följande sätt:

### A. Marknadsföring genom speciell hemsida.

En speciell hemsida för de mentala tränarna är nu klar och har adressen: [www.mentaltraining.se](http://www.mentaltraining.se)

Här är det meningen att lägga in

1. Artiklar som visar på vad mental träning är och effekterna av träningen
2. Information om hur man blir en mental tränare
3. Namn och kontaktuppgifter på mental tränare som man kan engagera

Det sista kommer att gå till på följande sätt.

Du som är mental tränare skickar in namn, adress, tel och E-mail samt en kort beskrivning av hur du arbetar. Ange också adressen till din hemsida så att man kan gå vidare till den för att få mer information.

### B. Marknadsföring genom EDUGO

SLH har tillsammans med EDUGO ([www.edugo.se](http://www.edugo.se)) startat en "talarförmedling utan pålägg". Här kommer att finnas en avdelning för Mentala tränare där kunder kan boka dig direkt genom det sinnrika system som Edugo/Talare direkt innebär. Eftersom vi räknar med att denna nya "talarförmedling" kommer att konkurrera ut de flesta nu existerande kan detta ge dig många nya jobb i framtiden

### C. Det "nya" Mentala träningsförbundet"

Som du kanske minns togs det första initiativet för ett par år sedan till ett mentalt träningsförbund. Detta har dock legat "i träda" i avvaktan på några eldsjälur som kan se till att förbundet kommer att spela en viktig roll både för att:

- a. skapa en bra gemenskap och gott samarbete
- b. initiera olika utbildnings och utvecklings-kurser
- c. ge yrket en hög status i samhället

Med hjälp av det som nämnts ovan är det nu hög tid att förverkliga dessa fyra mål. Känner du för att hjälpa till med dessa viktiga uppgifter så hör av dig.

## PARADIGMDIALOGEN

SLH och barnpsykiatern Jan Piloti har 2 år i rad stått värd för en paradigmdialog med inbjudna deltagare. Nu finns hemsidan: [www.paradigmdialog.com](http://www.paradigmdialog.com) färdig, där du kan läsa några av inläggen.

## VCR i COSTA RICA

Uppbyggnaden av the "International Village for Creation and Recreation" fortsätter och vid detta års slut är 30 av de 60 husen klara. Konferensbyggnaden blir inte klar förrän sommaren 2006 men vi lägger ändå en del mindre kurser där under vintern. Hittills finns ett 10-tal SLH:are med i projektet, men vi hoppas naturligtvis att bortåt hälften av de 120 medlemmar som kommer att finnas när byn är färdig kommer att vara SLH:are

## DAVID LEGA

är redan en legend inom SLH, inte bara genom sina många guldmedaljer i handikappsOS utan också genom sin förmåga att trollbinda sina åhörare.

De som hörde honom på SLH:s vårmöte och de som sett hans bidrag i PUMT-kursen vet vilken fantastisk personlighet som David är.

David gör också ovärderlig reklam för mental träning. En av de artiklar, som skrivits om honom hade t-ex. rubriken: "Mental Träning är grunden för all träning".

### Framtidens ledare

Nu har David också fått ett välförtjänt internationellt pris, ett pris som bara delas ut till de allra främsta i världen. pris, Han har som förste svensk tilldelats priset som "Framtidens ledare".

Bland de som tidigare erhållit detta pris kan nämnas: Orson Wells, Leonard Bernstein, John.F.Kennedy, Elvis Presley och Bill Clinton.

Vi gratulerar David till denna unika utmärkelse och önskar honom all lycka i framtiden med sin viktiga uppgift att hjälpa människor att upptäcka vilka fantastiska resurser som finns inom varje människa.

## HÖSTMÖTET

i SLH:s regi äger som du kanske vet icke rum i år utan vi koncentrerar oss på vårmötet, 2006. En orsak till att "hoppa över! årets höstmöte var att vi hoppades att detta skulle aktivera medlemmarna och få dom/er att ta initiativet till något liknande.

Vi har också blivit bönhörda. Det var t.o.m. på väg att bli två höstmöten (Helsingborg och Stockholm), men det nu ut som att det kommer att inskränka sig till ett. Detta äger rum i Stockholm den 12-13/11. Mer information hittar du på Intranätet.

## VÅRMÖTET

ISLH:s regi äger dock rum som vanligt tredje helgen i mars, dvs. 18-19 mars med ett "förmöte" fredagen den 17 mars. Programmet är ännu ej bestämt så du har fortfarande chansen att skicka oss förslag och önskemål både för vårmötet och för den samling som vi brukar ha dagen innan (17/3)

Välkommen med dina önskemål, men tänk på att vårmötet brukar organiseras för självkostnadspris och att vi därför är beroende av "ideella" föreläsare. Vi ser gärna medverkan av SLH:are, så du får gärna föreslå dig själv eller någon annan SLH:are.

Förslagen kan även omfatta bidrag till festmiddagen på lördagvällen..

## NYHETER FRÅN VEJE

Bland de program som tillkommit under sommaren/hösten kan nämnas:

### \* Mental träning vid oro och ångest.

Denna CD består av 7 program med titlarna:

1. Den ångestfria framtiden
2. Avslappnings- och andningsträning
3. Det ångestfria rummet
4. Ångestens ABC
5. Attitydförändring
6. Adjö med oroliga tankar
7. Regissör av dina inre filmer

8. Mental adrenalinkontroll

9. Vila och/eller sömn

### \* Mental Träning som stöd och hjälp vid cancer

CD:n är en omarbetning och utvidgning av den tidigare kassett, som hade titeln: "Immunförstärkning"

### \* LIVSFÄRDIGHETSTRÄNING I SKOLAN

Ett paket som innehåller fyra st CD med titlarna:

#### A. Avslappningsträning för barn och ungdom

- 1-2. Muskulär avslappning
- 3-4. Mental avslappning
5. Inläring av triggers
6. Fördjupning
7. flera tillämpningar

8. Självträning

#### B. Mental Träning för barn och ungdom.

- 1-2. Mental Träning 1-2
3. Självförtroendeträning
4. Lugn
5. Koncentrationsträning
6. Motivationsträning
7. Kreativitet
8. Glädje
9. attitydträning
10. Självkontroll

#### C. Framgång i skolan. (3 program)

#### D. Mental Träning för barn med speciella behov: (5 program)

### Bland kommande produkter kan nämnas

1. En bok om "Mental Träning i fotboll" med Torbjörn Nilsson, Lars-Eric Uneståhl som författare och med ett kapitel av Nanne Bergstrand (Kalmar)
2. Ett paket (bok och träningsprogram) för "Sälj-utveckling".
3. Nya mentala träningsprogram

På listan för kommande halvåret finns en programserie omkring det "mentala hemmet" och program för atma och allergi, Tala bättre etc.