

Nya!!



# MindTrainer



## Vilket mottagande!

Det har varit värmande så här i höstkyllan att ta del av alla positiva ord om nya Mind Trainer - jag hoppas kunna utveckla den ännu mer framöver. Detta kommer att ske med hjälp av era synpunkter och framför allt med hjälp av era spännande artiklar som kommer att läggas in i kommande nummer.

I detta nummer så har jag tagit med två artiklar skrivna av SLH medlemmarna Lars-Gunnar Zander och Henrik Mattsson.

I mån av plats och om den ger nytta och glädje för läsaren så kan **du** få in din artikel i nästa Mind Trainer. Jag skulle i så fall behöva ditt material senast den 3 januari. Du kan skicka dem till mig på [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

Vi hörs!  
Jan Lundgren

---

## Lars-Eric Uneståhl har ordet;

Vi talar ofta om den allt ökande förändringstakten i samhället och den tycks också omfatta samhällets paradigmskiften.

Det var inte så många år sedan vi talade om "kunskapssamhället", följt av eller parallellt med informationssamhället". För ett par år sedan kom upplevelsesamhället" och nu är det dags för "förväntanssamhället".

Förväntningarnas roll har i och för sig betonats ända sedan den mentala träningens barndom men det är under sista året som den mentala regeln "Det vi fokuserar på får vi mera av" blivit speciellt uppmärksammat genom "Secret", finanskrisen etc.

Jag berörde förväntningarnas roll i ett kort radiotal på julafton för några år sedan och när vi nu återigen närmar oss jul kan det vara på sin plats att göra en kort resumé av det talet. Jag berörde där att julen, som är tänkt att vara glädjens och tacksamhetens högtid, tyvärr för med sig fler gräl och konflikter än någon annan av årets högtider. En av orsakerna tycks vara de höga förväntningar som byggs upp inför julen.

En grupp som speciellt tycks påverkas negativt av dessa förväntningar är kvinnorna och en forskare påstod till och med för några år sedan att en orsak till kvinnors höstdepressioner skulle vara den stress som många kvinnor känner när omgivningens höga förväntningar på julen ska infrias.

Den negativa effekten av höga förväntningar tycks också ha med jämförelser att göra. Redan hos barnen börjar glädjen att kopplas till antalet julklappar i jämförelse med förra julen och hos de vuxna sker ständiga jämförelser med vänner, grannar och bekanta.

Forts. nästa sida

Nya!!



# MindTrainer



Om detta är ett typiskt svenskt fenomen är svårt att säga men vi är i alla fall det enda landet som föradligat jämförelsen med de som vi tror har det bättre ("Den kungliga svenska avundsjukan"). En löneförhöjning kan i Sverige t.o.m. orsaka nissnöje om det visar sig att andra har fått mer.

I jultalet kom jag in på att jämförelser inte behöver vara fel – det är mera fråga om vem eller vilka vi jämför med. Varför inte jämföra oss och vår situation med följande:

Om du har mat i kylen, kläder att ta på dig, tak över huvudet och en säng att sova i... Då är Du i en bättre situation än 75 % av världens folk.

Om du har pengar på banken, lite i plånboken och lite slantar i en spargris... Då tillhör Du de 8 % rikaste i världen.

Om du vaknade imorse mer frisk än sjuk... Då har Du det bättre än den miljon som inte kommer att överleva denna vecka.

På ett par av våra årliga "Må bättre" mässor i Örebro har den frejdige läkaren Nisse Simonsson medverkat. Han har i flera år rest runt i Sverige och provocerat många genom sitt kärnbudskap: "Vi borde skämmas över att må så dåligt när vi har det så bra". Han har nyligen kommit ut med en bok på samma tema och det verkar som om provokationen går hem eftersom boken ligger bland de fem mest köpta böckerna just nu.

Jag avslutade jultalet med att nämna att jag på vägen till radion träffade en kvinna som berättade att hon gått en SLH kurs några år tidigare och att jag i samband med kursavslutningen hade givit deltagarna uppgiften att varje morgon skriva ner en sak som de var tacksamma för och att se hur många dagar de kunde fortsätta att hitta nya saker.

"Nu har det gått 3 år sedan dess" sa hon "och jag fortsätter att hitta ytterligare en sak varje dag."

Med dessa ord vill jag önska dig GOD eller som man säger på vissa andra språk - en Jul full av glädje och Lycka.  
*Lars-Eric Uneståhl*



## Årets Coachbok en idealisk julklapp

För ett år sedan gav ICC:s grundare och SLH:s samarbetspartners Joseph O'Connor och Andrea Lages ut en bok som under 2008 redan hunnit utsetts till årets coachbok i flera länder.

Nya!!

Skandinaviska Ledarhögskolans Nyhetsbrev december 2008



# MindTrainer



SLH och VEJE har låtit översätta den och den utkommer nu i december under titeln: Coaching i Teori och Praktik.

## Från bokens baksida

"Under det sista årtiondet har Coaching blivit oerhört populärt både när det gäller personlig utveckling och affärsutveckling. Många böcker om Coaching har skrivits men varje bok har beskrivit en metod och ett av de fem huvudområdena: Life-, Business-, Executive-, Team- och Sport- Coaching.

**Coaching i Teori och Praktik** är den första boken som på ett pragmatiskt och informativt sätt förklarar nyckelbegreppen och det gemensamma i alla dessa områden. *Bookdata*

Boken går igenom de olika coaching-skolorna och förklarar vad som är unikt för var och en av dessa för att sedan avsluta med "Integrerad Coaching", som innehåller det gemensamma och det bästa från varje riktning.

I en tid där ordet Coaching används om det mesta så känns det oerhört positivt med en bok som utifrån coachings historia och utifrån en analys av de mest kända coachingskolorna kommer fram till det som är "coachings hjärta" en bok som också kan beskriva coachings kärna på ett så djupgående och samtidigt så lättförståeligt sätt.

*Lars-Eric Uneståhl*

Världens mest kände inom coaching, John Whitmore säger så här om boken,

"There are many books now on the market, so we have to be more selective. Josephs and Andreas long experience in the field with NLP ensures that this is one of the best."

*Sir John Whitmore*

Den gedigna boken på 264 sidor kommer att ha ett utpris på c:a 300 kr men SLH har beslutat att ge dig ett unikt julklappserbudande. Du får boken för 100 kr inkl. moms.

Eftersom det är få dagar kvar till jul föreslår vi att du gör följande:

Betala in på postgiro: 15839-4 eller bankgiro: 5318-9999 SLH/VEJE och lägg till 43 kr som fraktkostnad om du beställer 1 bok. Om du beställer 2 eller 3 böcker blir frakten 65 kr.

Skriv "julklappsboken" på talongen och kom ihåg att ange namn och adress. Vill du ge bort den som julklapp till någon annan så anger du till vem och från vem så lägger vi i ett julkort med hälsning från dig.

*Vänliga hälsningar  
Lars-Eric Uneståhl*

Nya!!



# MindTrainer



## Balans i tillvaron? av Lars-Gunnar Zander

Redan i skolan lärde vi oss att vi har olika sätt att uppleva vår omvärld. Jag kommer så väl ihåg en lärare jag hade i lågstadiet som pratade om att alla människor använder sig av ögonen, öronen, fingrarna (man kunde känna kallt eller varmt), magen (man kunde må dåligt), näsan och munnen.

Allt i akt och mening att kunna se, höra, känna, lukta och smaka. Det var på detta sätt vi upplevde allt som hände runt omkring oss, m.a.o. med hjälp av våra fem sinnen.

Hon var dessutom mycket noga med att tala om för oss att det faktiskt fanns människor som inte kunde använda sig av alla sina sinnen, det fanns människor som exempelvis var blinda eller döva och de kunde ju inte då använda alla sina fem sinnen. Jag kommer ihåg att jag tyckte synd om mormor som bara hade fyra sinnen, för hon hörde så dåligt.

Vuxenvarianten av skolans fem sinnen har för mig idag, efter NLP studier, blivit representationssystemet, VAKOG. Visuellt-syn, auditivt-hörsel, kinestetiskt-känsel, olfaktoriskt-lukt och gustatoriskt-smak.

Vi tar in information genom våra fem sinnen och använder dessa att bearbeta intryck och tankar och därigenom åter (re) presentera intrycken inom oss själva, för att därefter agera/reagera på ett för oss relevant eller kanske irrelevant sätt.

Hur som helst så hjälper våra fem sinnen oss att förhoppningsvis få balans i tillvaron.

Då har vi ytterligare ett sinne som kanske skulle räknas in bland de fem och det är balanssinnet. För att vi människor skall kunna leva ett normalt liv måste balanssinnet fungera i bokstavig, fysisk mening. Om du inte har ett fungerande balanssinne kan du ex. inte hålla dig upprätt eller göra några rörelser över huvud taget, däremot kan du fungera relativt normalt om du förlorar synen, hörseln eller luktsinnet.

Dessutom används balans ofta i överförd betydelse som metafor. Den kanske mest kända symbolen för balans i livet är det som i kinesisk filosofi beskrivs som striden mellan krafterna yin och yang och att det gäller att uppnå en balans eller harmoni dem emellan.

Balans har i vår tid blivit ett honnörsord.

Som chef/ledare vill jag hitta en balans mellan mod och empati, de flesta människor vill hitta en balans mellan arbete och fritid. Identitet handlar för många ofta om en balans mellan ytterligheter. Företag vill ha balans i ekonomin, vi skall helst äta en balanserad kost för att må bra.

Forts. nästa sida

Nya!!



# MindTrainer



Vi kan dessutom som människor vara i balans eller ur balans och då kan vi få balans eller skapa balans. Många gånger kanske vi inte ens vet vad vi balanserar mellan, alltså vad som ligger i vågskålarna. Vi känner bara att något är fel.

För att återgå till balanssinnet så är det ett sinne precis som de andra fem, med sina egna sinnesreceptorer. Skillnaden är att balanssinnet tillsammans med andra sinnen som inte räknas som sinnen, opererar i ditt omedvetna. De "fem riktiga" ger oss intryck och signaler till medvetandet, vilket gör att vi kan förhålla oss till det vi tar in. Det är kanske tur det därför att när något är omedvetet, hur skall vi då kunna relatera till det?

Skall vi då räkna in balanssinnet bland de andra fem, jag vet inte jag kan för lite i sak. Vad jag däremot vet är att vårt "omedvetna" balanssinne, blir påtagligt medvetet hos exempelvis människor med dåligt... ölsinne, både för dem själva och för andra. Då träder de andra fem sinnen in och talar om för mig vad jag ser, hör, känner och kanske framför allt luktar.

Jag tror att det ibland kan vara bra att försöka medvetet bli medveten om det omedvetna, även om det inte behöver gå via ett dåligt ölsinne. Att ibland reflektera över, vad har jag i mina vågskålar som behöver balansera? Vad behöver jag liksom balanssinnet för att fungera i bokstavig, fysisk mening?

Agatha Christie skrev en gång, "i och med att det omöjliga inte har inträffat, så är ju det omöjliga fortfarande möjligt"

Jag önskar alla läsare en balanserad jul och nyårshelg och ett omöjligt 2009.

**Lars-Gunnar Zander**  
**Zancon AB**

---

"Jag är mycket intresserad av framtiden - för där ska jag tillbringa resten av mitt liv"  
**Lars-Eric Uneståhl**

## **ICC:s representant i Sverige**

I oktober då alla ICC Trainers hade ett möte i Acapulco - Mexico - föreslog Lars-Eric Uneståhl att jag skulle bli ICCs representant i Sverige.

Jag blev hedrad och mycket glad, lite nervös inför uppdraget men framförallt så blev jag inspirerad :-)

Tanken är att representanten bland annat ska informera media om coaching och ICC, stärka profilen och förtroendet för ICC och coaching.

Forts. nästa sida

Nya!!



# MindTrainer



Vidare ska representanten - som kommer att finnas i alla länder där ICC finns representerad - sprida information om ICC och coaching, organisera coaching events, hjälpa ICC coacher om de har några frågor mm.

Jag kommer att informera mer om detta till alla er som är ICC coacher i början av nästa år. Om du har synpunkter, tankar och idéer för hur vi tillsammans skulle kunna skapa en ännu bättre och mer positiv bild av coaching och av världens största coaching organisation ICC, så blir jag väldigt glad om du skickar mig ett mail - [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

*Vänliga hälsningar*  
*Jan Lundgen*  
*ICC Coach*  
*ICC:s representant i Sverige*

## VÅRMÖTE 2009, Du har väl bokat in 20-22 mars!!!

Som vi nämnde i förra numret firar SLH sitt 20-årsjubileum 2009. Det gör att det traditionella vårmötet blir extra festligt. Det startar redan den på fredagen den 20 mars med ett seminarium, där bl.a. den rikskände professorn i neurokemi Rolf Ekman från Sahlgrenska i Göteborg kommer att föra oss in i den senaste forskningen omkring den mest fantastiska skapelsen hos en människa – hjärnan.

Vi kommer också att försöka avslöja hypnosens hemligheter. På lördag och söndag kommer bl.a. en exposé över

SLH:s 20 år där man får träffa många av de som du har sett på video- och DVD-filmerna i olika kurser.

Priset för fredagen blir för SLH:are 400 kr plus moms och för lördag-söndag 1 200 kr plus moms. Då ingår både luncher och kaffe samt den speciella festmiddagen på lördag kväll, som kommer att äga rum på slottet.

Vi har tyvärr en begränsning av antalet deltagare eftersom konferenssalen bara tar 150 personer. Principen blir därför "Först till kvarn..."



**Rapport Riga, av Brittinger Örenius**  
Med stora förväntningar "mönstrade" närmare 80 SLH:are den 11 oktober färjan med kurs mot Riga. SLH:s höstmöte arrangerades i form av en båtresa för att kombinera nytta och nöje.

Forts. nästa sida

Nya!!



# MindTrainer



## Hjärnan och Emotioner!

Talarna var många likväl som inspirerande och intressanta. Först ut var Maria Levander Leg. Psykolog, psykoterapeut och docent i neuropsykologi. En utmanade titeln var t.ex: "Kan din mormors upplevelser påverka ditt DNA?".



Vi fick en mycket sakkunnig exposé över var hjärnforskningen står gällande bl.a. Emotioner - vad, var och varför formas emotioner i hjärnan?

Givetvis finns det bla. en stark koppling till tidiga upplevelser hos våra förfäder. Exempelvis reagerar de flesta snabbt och starkt när vi ser en orm - även utan egna upplevelser av orm tidigare. Många reflexer är inlärd och evolutionärt unga samt handlar om vår förmåga till överlevnad.

Även vår förmåga att uttrycka och själva tolka andra människors ansiktsuttryck är kopplade till hjärnas funktioner. Olika delar av hjärna ansvarar för olika uttryck tex. höger hjärnhalva som snabbt reagera på igenkänning emedan den vänstra står för mera spontana uttryck. I många fall är dessa förmågor avgörande för vår överlevnad genom att skapa beredskap liksom vår sociala utveckling.

Huruvida mormors upplevelser påverkar ditt DNA är en frågeställning som återkommer, nu närmast på SLH:s vårmöte med hjärnforskaren Rolf Ekman från Göteborg.

## Frejdig debatt!

Vidare i programmet gav Lars-Eric en stimulerande inledning till en öppen debatt om mental träning kontra psykoterapi. De flesta anslöt sig till uppfattningen att det behövs båda delar men att den mentala träningens styrka fortfarande är underskattad och att den behöver spridas ut i samhället.

Apropå att sprida den mentala träningens grundkoncept redovisade Lars-Eric några korta intryck från världskongressen i Kina som avhölls i augusti.

Ett av syftena med konferensen som besöktes av deltagare från hela världen var att samla och formulera strategier för kunskapsspridning över hela världen. En av många uppskattade föredragshållare var Ben Furman som talade om lösningsfokusering. En mer omfattande redovisning från Kinakonferensen kommer att göras i anslutning till vårmötet i mars 09.

Lördagskvällen avslutades med ett läckert smörgåsbord och utdelning av certifikat, dans och mingel!

Forts. nästa sida

Nya!!



# MindTrainer



## Kärlek och Riga!

Söndagen inleddes i kärlekens tecken genom Leif Sundsvik och Birgitta Ersmark som presenterade sitt arbete kring social kompetens och samlevnad. Deras arbete har bl.a. resulterat i "kärleksspelet- ett spel om relationer som blev mycket uppskattat av deltagarna.



Efter en kort genomgång av möjligheter och svårigheter att jobba med EU:s socialfonder (heldagskurs den 24/1-09 se mer info nästa sida) så bar det i land till rundtur i Riga.

I ett strålande höstväder lärde vi oss den intressanta historien om Riga-hansastaden, vackert, imponerande och gemytligt!

## Hjärnmat!

Väl ombord gav Eva Sintring ett intressant och tankeväckande föredrag om matens betydelse för bl.a. den mentala hälsan. Kunnigt och engagerat fick vi många nya insikter om praktiska råd för en "bättre hjärnkost". Föredraget avslutades med en uppskattad mörk chokladrunda som gav oss kraft inför slutet av dagen!

Marianne Pettersson och hennes kollega gav oss en lärorik genomgång på temat känslomässig läkning vid förlust. Temat är svårt men mycket viktigt och berör oss alla. Genom en utbildning i dessa frågor kan vi som coacher/mentala tränare vara initierade stöd i dessa processer.

## Alla vinnare!

Söndagen avslutas med god mat och dryck samt dragning i vårt stora medlemslotteri. Sammantaget blev ingen lottlös under detta höstmöte. Väl tillbaka i Stockholm var vi alla vinnare av en härlig SLH-gemenskap och många nya insikter!

Väl mött till vårmötet 20-22 mars!

**Brittinger Örenius**  
**Ordf. SLH-IF**

## Ny SLH Utbildning

Lagom till årsskiftet presenterar SLH en ny distansutbildning i Mindfulness. Utbildningen går i tre steg. 1. Traditionell Mindfulness (som leder till certifierad Mindfulness Practitioner). 2. Nya Mindfulness - (Mindfulness Master) och 3. Mindfulness Trainer. De två första läses och tränas helt på distans medan instruktörsutbildningen (3) sker "live". Kursgivare är Lisbeth Pedersén tillsammans med Lars-Eric Uneståhl och Igor Ardoris. Kursen presenteras utförligare i januarinumret och på SLH:s hemsida.

Nya!!

Skandinaviska Ledarhögskolans Nyhetsbrev december 2008



# MindTrainer



## Nytta och nöje!

Tema affärsnytta, utbildningsprogram för medlemmar i Skandinaviska Ledarhögskolans IF.

Välkomna till en heldag som fokuserar på upphandling och information om EU-bidragsmöjligheter och svårigheter.

Styrelsen har beslutat att ge en serie av utbildningsdagar som du kan ha en direkt nytta av i din verksamhet som coach och/eller mental tränare. Under 2009 kommer vi även att erbjuda utbildning på temat marknadsföring och kommunikation. Har du tips på andra områden så är du välkommen att kontakta undertecknad.

Väl mött!

Brittinger Örenius

**Ordf. SLH-IF 070-31 65 297**

laszlo.lak@telia.com

## Utbildningsdag lördagen 24 januari

Plats: Skandinaviska Ledarhögskolan, Hagalundsvägen 4 Örebro

### Program

09.30-10.00 Samling kaffe

10.00-12.00

Vägen till vinnande anbud - om att offera till offentlig sektor! Christina Möll, Europakontoret AB, Affärsjurist och coach

12.00-13.00 Lunch

13.00-15.00 Information från ESF-rådet

15.15-16.30 Hur kan vi gemensamt/regionalt Arbeta med EU:s fonder?

Diskussion och information, Möjligheter och svårigheter, Brittinger Örenius

**Många har efterfrågad denna utbildning men vi måste begränsa antalet platser till 30. Först till kvarn!**

Pris: 650:-/person exklusive moms, lunch, kaffe, material ingår.

Anmälan: Senast den 20 januari till:

Mikael Uneståhl, 019-33 22 33 eller info@slh.nu

Brittinger Örenius, 070-31 65 297 eller laszlo.lak@telia.com

**Välkommen!!**



Christina Möll & Brittinger Örenius



# MindTrainer



## Mental lågkonjunktur eller ett gyllene tillfälle att satsa på framtiden?

Av Henrik Mattsson

*"En recession\* är något som sker varje gång som människor tappar tilltron om framtiden!" - Richard Nixon*

## Katten på rätten och rätten på repet...

Varje gång politiker och media flaggar för en eventuell lågkonjunktur tenderar den att infrias av mänskliga beteenden. När vi hör att det kommer tuffare ekonomiska tider är vi mer försiktiga med vår konsumtion, vilket leder till att handlarna beställer färre varor och skär ner på sin personal, vilket leder till att producenterna minskar sin produktion och skär ner på sin personal, vilket leder till att media rapporterar om nedskärningarna.

När befolkningen läser om nedskärningarna blir reaktionen att situationen har blivit värre än befarat, vilket leder till att vi håller ännu hårdare i våra slantar, vilket leder till att handlarna beställer färre varor...

Allting skapas två gånger - först i tanken och sedan i handling!

Det blir alltså gärna som vi tror och har tänkt oss att det ska bli. Vad vi tror och tänker om framtiden präglar vårt beteende, som i sin tur framkallar det resultat som har dominerat våra tankar. En självuppfyllande profetia som är lika träffsäker som en målsökande robotmissil.

## Full gas eller kraschlandning?

Den 14:e oktober 1947 blev Chuck Yeager den förste människan att bry-



ta ljudvallen, men han var inte den förste att försöka. Mr Yeager visste när han satte sig i sitt flygplan att de piloter som tidigare hade försökt hade störtat vid försöken.

När ett flygplan närmar sig ljudets hastighet uppstår ett väldigt motstånd med väldiga tryckförändringar, kraftiga skakningar och roderförändringar som påföljd. Varje gång en pilot hade upplevt detta fenomen hade de dragit ner på farten i syfte att få kontroll över planet. Vad som hände när de drog ner farten var att flygplanet fick spinn och piloten tappade helt kontrollen över planet, som kraschade.

Forts. nästa sida

Nya!!



# MindTrainer



Med den vetenskapen närmade sig nu Chuck Yeager den hastighet (ca Mach 1) som krävs för att bryta ljudvallen. Precis som vid de tidigare försöken utsattes planet och Yeager för kraftiga tryckförändringar. När planet skakade som värst och han började tappa kontrollen över planet lär han ha sagt till sig själv att; - Ska jag dö, så ska jag dö med stil!

Istället för att sakta ner gav han därför full gas och strax därefter möttes han av en enorm tryckvåg och en öronbedövande smäll. Därefter blev allting helt tyst och stilla. Mr Yeagers omedelbara reaktion var att han hade dött och kommit till himlen. Först efter en stund förstod han att han var högst levande och att han som första människa hade brutit igenom ljudvallen.

Just nu tycks det skaka i många människors färd genom livet och till följd tycks många bromsa i syfte att få kontroll. Rädslan och farhågorna om framtiden dominerar många tankar och präglar dess beteenden, vilket leder till en neråtgående spinneffekt med kraschlandning som resultat. När vi drar ner och avvaktar skapar vi den kraschlandning vi är så rädda för.

Bland det första man drar ner på är utbildning och personalens kompetensutveckling. Man slutar träna och utvecklas när behoven är som störst!!

Det leder till att återhämtningen blir lång, mödosam och ruskigt dyr. Jag är övertygad om att även om det dröjer 4 år till nästa OS så kommer de som siktar på att vara med där att kontinuerligt träna sin kondition för att kunna toppa sin form och prestera som bäst när det gäller. Vad skulle hända om de istället avvaktade i något år och väntade på bättre tider?

\* = Lågkonjunktur

**Henrik Mattsson**  
**Cavena Utveckling AB**

Fotnot: Krönikan skrevs i september. Alltså innan den så kallade finanskrisen blev ett faktum.

---

Ord som framgång, framsteg och framåtskridande bygger på handlingskraft och rörelse. Framgångsrika människor befinner sig ständigt i rörelse.

*Lars-Eric Uneståhl*

Nya!!

Skandinaviska Ledarhögskolans Nyhetsbrev december 2008



# MindTrainer



## Buena Vida´s nya hemsida!

Vi på Buena Vida är mycket glada över att informera om att vi har en ny hemsida sedan den 1 december. Den nya hemsidadressen är [www.buenavida.se](http://www.buenavida.se). Tanken är att den nya hemsidan skall vara mer lättnavigerad för besökaren. Den nya hemsidan kommer också kunna erbjuda mer information om Mental Träning, NLP och Coaching än vad vi tidigare har kunnat göra.

Gå också gärna in hemsidan för att anmäla dig till Buena Vida´s nyhetsbrev som vi nu kommer att starta upp igen efter en tid i träda.

## Färdig med julklapparna????

Vi erbjuder hårda klappar med mjuka värden som leder till Personlig Utveckling. Passa på att beställ cd skivor eller böcker nu så hinner tomten få med dem till julafton.

Just nu i december månad har vi 2 st cd skivor till "Kampanjpris" och det är Mental Styrketräning och Omedveten Närvaro.

Från oss alla till Er alla önskar vi Er en riktigt God Jul.

Trevlig helg önskar, Fredric Backnert  
Buena Vida AB

## 3 miljarder för coaching!

Arbetsförmedlingen har just fått ett extra tillskott från regeringen på icke mindre än 3 miljarder. En stor del av detta ska läggas på coaching.

Det här är bara ett av många tecken i Sverige och andra länder att man alltmer satsar på effektiva förändringsmetoder typ coaching.

Det här kommer också att göra att avnämarna blir alltmer noga med vad det är för coacher som man engagerar. Det gör att SLH:s position som den enda svenska organisation som både har en grundutbildning som ger internationell certifiering och dessutom certifierade specialistutbildningar i Business coaching m.m. är unik.

Vi är så glada att ICC (International Coaching Community) har givit oss förtroendet att representera ICC i Sverige (och i Norge, där första utbildningen blir i maj 2009).

För de SLH:are som ännu ej är certifierade coacher finns under 2009 ett antal utbildningar att välja på (Örebro, Göteborg, Stockholm, Mallorca, Costa Rica & Thailand). För dig som redan är Coach finns under 2009 två specialistutbildningar - i Business Coaching och Team Coaching, båda i Örebro.

Nästa Mind Trainer kommer ut i början av januari - till dess...

**God Jul & Gott Nytt År!!**