



MindTrainer

Skandinaviska Ledarhögskolans Nyhetsbrev

NYA

MINDTRAINER Skandinaviska Ledarhögskolan - Nyåret 2007

Eftersom 2007 ska bli det hittills bästa året för SLH (se nedan) så är det ju lämpligt att starta året med en ny Mind Trainer med en bättre layout. Denna kommer från Åsa, vår nye medarbetare i Göteborg. Den är designad för att kunna innehålla mycket bilder, så om du har bra bilder som har med SLH:s verksamhet att göra, så skicka in dom. Den här Mind Trainer innehåller t.ex. en hel del bilder från SLH:s långresa till Chile, Argentina och Uruguay (mer om den nedan)

EN GOD JUL!

har du säkert sagt till många även i år och du har själv har fått samma hälsning från vänner och bekanta. Det är en fin fras som liksom hälsningsord som God dag etc. har en innebörd som vi borde tänka mer på. Tyvärr blir sådana hälsningsord så småningom slentrian som man säger utan att tänka på innebörden och då är det tyvärr vanligt att de till slut ersätts med lättare tillrop som Hej!.

I spansk- och engelsktalande länder har man ersatt God med Glad eller Lycklig. Och det är väl den innebörd som vi skulle vilja ha i ordet God. Julen är ju tänkt att vara gemenskapens och Glädjens högtid men nya siffror visar istället att en stor del av svenska folket förknippar julen med jäkt och stress. Allt fler åker bort för att slippa "julstöket".

Även jag firar tillsammans med Angela en grön jul inte för att "komma bort" från någonting utan för att komma till något attraktivt, nämligen "the International Village for Creation and Recreation" här i Costa Rica. Vi är uppe i drygt 30 hus nu men eftersom vi har plats för 55 så är du fortfarande välkommen att etablera dig här. Vi har just avslutat en coaching kurs och medan Elene åkt tillbaka till Sverige till sin mamma som blivit sjuk så stannar jag ett tag och skriver (passar på när Angela sover)

NÅGRA ORD OM 2006

Uppdelningen i SLH-U (Utbildning) och SLH IF (Intresseförening) har fungerat bra. Barnsjukdomar finns alltid men de har varit få och rättats till. Uppdelningen har också medfört att medlemmarna har tagit ett större ansvar för medlemsaktiviteter. Sålunda arrangerade göteborgarna höstmötet på ett förnämligt sätt och lokala träffar har förekommit på ett antal ställen.

Årets resa gick ju till Chile, Argentina och Uruguay. Vi hade satt stopp vid 49 personer för att bl.a. kunna rymmas i en buss och för att alla skulle hinna lära känna de andra. Det gör man ju verkligen under sådana här specialresor och många knyter kontakter för livet. Huvudföreläsare på kursen var Benny Johansson och alla blev lika imponerade av det han framförde. Några av övningarna blev också "minnen för livet".

ETT GOTT NYTT ÅR!

Om julen borde vara en års-avslutande glädjehögtid i tacksamhetens tecken så borde nyårshelgen vara en avstamp, ett frånskjut och en språngbräda till framtiden.

Jag har just färdigställt träningsprogrammen till den nya boken "Mental Träning för fotboll". Där ingår bl.a. två program med titeln: "Mental förberedelse för nästa säsong".

Inom idrotten är det idag en självklarhet att skapa målsättningar för det kommande året, att målprogramma dessa och att skapa tändning och energi för det som behöver göras för att nå dessa mål. För många utanför idrotten blir det istället "nyårslöften" som sedan sällan infrias utan istället ger upphov till dåligt samvete. För många idag ger tankarna på framtiden inte energi utan skapar istället oro och stress. Det är ju inte de yttre omständigheterna och det som händer som skapar stress utan tankarna och känslorna som är förknippade med framtiden.

Det är tyvärr få människor utanför den mentala träningen som förstår att det inte är andra personer, arbetsmiljön eller samhället som bestämmer min stressnivå utan att det är jag själv.

Detta att se livet som ett ”gör det själv-projekt” innebär ju att det nu är hög tid för alla av oss att bestämma hur 2007 ska bli. Det betyder inte att vi till 100% kan bestämma vad som kommer att hända (även om vi har en större styrförmåga än vi tror över saker som har med oss själva att göra). Det betyder däremot att vi redan nu kan bestämma hur vi kommer att uppfatta, värdera och reagera på det som kan hända under 2007. På det sättet blir det inte ödet eller slumpen som avgör hur bra 2007 kommer att bli och hur bra vi kommer att må.

Låt oss därför börja 2007 med att bestämma att det kommer att bli det hittills bästa året i våra liv.

När vi nu kan känna oss trygga genom att vi bestämt detta så skadar det inte att vi också hjälper till att skapa yttre förutsättningar för ett år fyllt av glädje och må bra känslor. Dessa känslor är intimt förknippade med den mentala träningens utvecklingsmodell. I resten av denna Mind Trainer kommer jag därför att lämna förslag på hur du med hjälp av SLH och den mentala träningen kan få 2007 att bli ett utvecklingsår och en del i den livslånga resan.

Låt oss ta månad för månad och nämna saker som kan vara till nytta och glädje.

JANUARI

Jag har skrivit en ny bok: ”Mental Träning i fotboll”, som vänder sig till såväl aktiva som tränare och fotbollsföräldrar. Den ska lanseras i samband med en stor fotbollskonferens i Örebro 12-14 januari. Den finns också med på SISU:s månads bok lista för januari och kommer sedan att också finnas på VEJE.



Den 26-28 januari startar en utbildning till ”Certified International Business Coach”. Det är första gången som den ges i Sverige och tillträde har endast de som gått ”level 1” kursen och blivit certifierade internationella coacher. Kursen pågår under ett

par månader med avslutning i april. Kursen är fullteknad sedan länge.

Samma dag som första Business seminariet slutar börjar en ny level 1 utbildning till International coach (28-31/1 och 30/3-2/4). I skrivande stund finns endast några få platser kvar.

FEBRUARI **Vårmetet**

Som du förhoppningsvis redan vet kommer vårmötet under 2007 tidigare än vanligt, nämligen 2-4 februari.. Det beror bl.a. på att delar av programmet arrangeras gemensamt med Conventum och Må Bättre mässan i Örebro. Som vanligt blir mötet uppdelat på ett ”förmöte” under fredagen och själva SLH-mötet under lördag-söndag. På fredagen kan du välja mellan 2 ”dagsprogram”. Det ena riktar sig till företagare och består av två delar: Ett seminarium på förmiddagen om Hälsoekonomi med bl.a. Johan Holmsäter (grundaren av Friskis och Svettiss, en Frisk idè, Liv och Lust m.m.) På eftermiddagen kommer jag, Läkargruppen m.fl. att presentera Må Bra begreppet med tillhörande certifiering.

Alternativet är en heldag med Benny Johansson omkring ”Kardiomental Träning”. Att Benny ligger i den absoluta framkanten i världen när det gäller att utveckla den mentala träningen och att hitta praktiska tillämpningar för de nya principerna har du säkert förstått. Här får du tillfälle att under en hel dag kittla din fantasi om vad som är möjligt att göra för att hjälpa dig själv och andra till ett ännu bättre liv.

Förutom fikapauser så blir det en gemensam lunch för bägge seminarierna. Vi arbetar på att under den lunchen få med både näringsministern och folkhälsoministern.

På fredagskvällen blir det olika intresseträffar, bl.a. har deltagarna i höstens SLH-resa en träff.

Lördagen ägnas åt att titta på principer och mentala träningsmetoder för de två åldersgrupper som på olika sätt kommer att prioriteras under 2007. Det startar på lördag förmiddag med seniorerna men vänder sig egentligen till alla åldrar eftersom det egentligen handlar om hur man ska kunna fortsätta utveckla hjärnan livet igenom. Här medverkar bl.a. SLH:s favoritföreläsare: Pehr Leissner.

Efter lunch fortsätter vi med Livskvalitetsträning för barn och ungdom. Seminariet riktar sig både till föräldrar (även blivande) och skolkolk.

Lördagen avslutas med den traditionella middagen, där vi både delar ut diplom och hjälps åt med den gemensamma underhållningen.

På söndag förmiddag har vi SLH:s årsmöte följt av diskussioner om SLH:s IF:s uppgifter i framtiden. Här presenteras bl.a. den enkät som gjordes under höstmötet och som gällde medlemsönskemål och förslag.

Efter lunch har vi indelning i intresse grupper. Sålunda har både Coachföreningen och den nya Mentala Tränarföreningen sina årsmöten. Även stresscoacherna och avspänningspedagogerna samlas för att diskutera sina föreningar. Övriga samlas till en 5:e intressegrupp.

Trots det digra och intressanta programmet har priserna kunnat hållas nere tack vare subvention från Conventum. Sålunda är priset för själva SLH-mötet 960 kr (exkl. moms) och för fredagens möte: 400 kr (exkl. moms), och det oavsett vilket seminarium du väljer. Då ingår i bägge priserna både lunch och kaffe vare dag, middag på lördagskvällen och tillträde till må Bra mässan under alla dagarna. SLH:are som vill ha en egen monter på mässan kommer också att få ett rabatterat monterpris.

MARS

9-11 mars anordnas en stresscoach kurs i Kalmar. Det är ingen tillfällighet att det blir just Kalmar som får Smålands första stresscoachutbildning. Kalmar är det allsvenska fotbollslag som genom sin tränare Nanne Bergstrand kommit längst med att tillämpa den mentala träningen inom fotbollen. Nanne har läst både PUMT och PTL och är även certifierad international coach.

Veckan efter börjar en 2-veckorsturné, där jag och Olof Röhlander från Göteborg kommer att göra en 2-veckorsturné genom landet från Piteå i norr till Skåne i söder. Du som är intresserad av att hjälpa till med marknadsföringen kan kontakta Olof (Tel:0731-800090) som håller i de praktiska arrangemangen. I mars avslutas också den Practitioner utbildning i NLP som pågått under våren.

APRIL

Månaden inleds med den avslutande delen av den ICC- coach utbildning, som är förlagd till Örebro och 11-20 april es samma kurs på kursgården i Mallorca. Det blir det sista tillfället att gå ICC:s coachutbildning till det låga introduktionspris som vi haft sedan vi startade för ett par år sedan. Priset har legat 18.000 kr lägre än när samma kurs givits av andra tränare (I Sverige och i andra länder). Påtryckningar gör att vi till hösten kommer att höja kurs-kostnaden avsevärt.

I april avslutas också den Business Coach utbildning som startade i januari. Under sista veckan i april äger den första veckan av NLP-Master utbildning rum i Örebro.

MAJ

6-12 maj så har jag fått förmånen att återigen få arbeta ihop med Lasse Gustavsson. Vi gjorde på 90-talet ett stort antal framträdanden runtom i Sverige under rubriken "Skapa Din egen framtid". Nu får vi tillfälle att arbeta ihop en hel vecka under rubriken: Stresshantering genom Mental Träning. Sista veckan i maj avslutas den NLP-Master utbildning som påbörjades i april. Den avslutande veckan är förlagd till kursgården på Mallorca.

JUNI - JULI -AUGUSTI

Under sommaren avslutas den uppgradering av PUMT och PTL som pågått sedan hösten 2006. Den har bl.a. innefattat

1. Inspelning av lektionerna på DVD
2. Uppläggning av kurspärmen på Internet
3. Kontakter, Tentamen m.m. sker genom Internet
4. PUMT läggs upp som en egen coachutbildning
5. PTL förändras i riktning mot Coaching
6. PUMT ger diplom som "EgenCoach"
7. PTL ger licensiering som Mental Tränare samt diplom som "Livs Coach".

Under sommaren sker också dragningen av vinnaren av FPP-tävlingen (Föreslå en potentiell Pumtare). Den går till så att du mailar in mailadressen på någon som du tror kan vara intresserad av PUMT. Vi tar sedan kontakt med personer och berättar om vad PUMT kan erbjuda. För varje föreslagen person får du en andel. Ju fler föreslagna personer, desto fler andelar och desto större chans till vinsten, som är att få tillgång till huset i Mallorca under en vecka (Värde 17-20.000 kr)

SEPTEMBER

18-20/9 kommer höstens första stresscoachkurs, denna gång i Kristianstad. Och 24-27 kommer första delen av höstens Örebro kurs i ICC-Coaching.

OKTOBER

Under de 10 första dagarna går Coachutbildningen på Mallorca och den 3:e helgen i oktober kan du boka in för SLH:s höstmöte. Var det kommer att äga rum vet vi fortfarande inte. Vi väntar på att någon ort tar initiativet och inbjuder på samma sätt som göteborgarna gjorde i höstas.

NOVEMBER

16-18/11 är det dags för årets stresscoachkurs i Stockholm (brukar vara både vår och höst men under 2007 ges den bara på hösten)

Den 28/11 startar säsongen i Costa Rica med en ICC-utbildning till certifierad Coach

DECEMBER

Under hela vintersäsongen (November-mars) kommer ett antal kurser att förläggas till vårt underbara kursställe i Costa Rica. Det blir både kurser på svenska och på engelska. På vissa av kurserna utdelas credits genom Utah State University i USA, med vilken SLH har påbörjat ett samarbete.

TILL SLUT

finns det skäl att påpeka att flaggskeppen i SLH:s utbildning fortfarande är våra distans-utbildningar PUMT och PTL, kurser som är deltagarstyrda både ifråga om kursstart och studietakt. Det är egentligen fel att kalla dem distansutbildningar (ordet distansutbildning bygger på den fysiska distansen mellan lärare och elev). Utifrån vårt sätt att se det borde våra "distansutbildningar" egentligen kallas för "närutbildningar", eftersom de knyter ihop lärandet med den miljö där lärandet ska tillämpas (arbete, familj etc.). Det blir på det sättet en helt annan "närhet" mellan "Lärandet" och "Livet", där lärandet ska appliceras.

ETT GOTT NYTT 2007 – DET BÄSTA ÅRET HITTILLS!

ÖNSKAR

ANGELA, LARS-ERIC, ELENE, MIKAEL, HÅKAN, JANNE, PIA

