



webPUMT™

- ny spännande onlineutbildning från Skandinaviska Ledarhögskolan

Tack vare ett samarbete med ett av Sveriges främsta elearningsföretag, Maincon i Östersund, finns nu vår distansutbildning PUMT - Personlig Utveckling genom Mental Träning som elearning-utbildning - webPUMT™. Detta innebär bl.a. att du läser utbildningen via internet och därmed har tillgång till alla formulär och DVD online. Litteraturen får du med postpaket tillsammans med träningsprogrammen.

Du kan nu läsa webPUMT™ var du än befinner dig i världen. Det enda som krävs är en bredbandsanslutning och en dator att koppla upp dig med. Du kan fortfarande välja att läsa PUMT på traditionellt sätt, men nu har du också möjligheten att läsa online med coachstöd genom WebPUMT™.

Onlineutbildning med personlig coach

Kursavgiften är något högre än den traditionella PUMT:en eftersom du, utöver fördelarna ovan, också blir individuellt coachad av en av Skandinaviska Ledarhögskolans ICC-coacher. Du har kontakt med din coach 20 timmar under utbildningstiden.

Integrering i vardagen

- du bestämmer själv studietakt

Träning och uppföljning via webben gör att du själv bestämmer studietakten. Genom att läsa och träna hemma i din egen takt är det inte bara lättare att kombinera utbildningen med familj och arbete utan du kan också på ett mer effektivt sätt tillämpa och integrera principerna i livet.

**Du får nya livsfärdigheter
större livskompetens
högre livskvalitet**

KURSBESKRIVNING

Utbildningen innehåller information (litteratur och föreläsningar), som leder till kunskapsutveckling och förståelse, samt träning som leder till färdighets- och kompetensutveckling. Utbildningen består av de fyra delkurserna **Mental träning**, **Självbild & målbild**, **Mental styrketräning** och **Livskvalitetsträning**.

Varje delkurs innehåller ca 12 timmars föreläsningar, ca 1000 sidor litteratur och ett antal träningsprogram för fyra veckors träning. Föreläsningarna ser du på internet och litteratur och träningsprogram får du hemskickat. På så sätt bestämmer du själv den studietakt som passar dig bäst.

TIDSÅTGÅNG

Kursen tar vid heltidsläsning 185 dagar, på halvfart 1 år och på kvartsfart 2 år.

BETYG

Du kan läsa kursen bara för personlig utveckling. Vill du också tentera får du efter godkänd tentamen 100 IU (International Units), vilket motsvarar 20 gamla och 30 nya svenska högskolepoäng, enligt EU-normer (ECTS). Mellan 1987 och 90 var kursen en 20 poängskurs vid Högskolan i Örebro med Uneståhl som examinator.

DIPLOM

Godkänd webPUMT™-kurs leder till diplom som "Certified Mental Training Practitioner".

Pris/användare (exkl. moms 25%)

Delkurs 1-4 - 38000 kr

MER INFORMATION & ANMÄLAN

Skandinaviska Ledarhögskolan
Box 155 - 701 43 Örebro
Tel: 019-33 22 33, Fax: 019-33 22 35

Email: info@slh.nu

Web: www.slh.nu/pumt

Mental Träning

är en systematisk och långsiktig träning av mentala processer, dvs. tankar, inre bilder, attityder och känslor, med syfte att öka den personliga effektiviteten och välbefinnandet. Alla har vi dessa mentala processer - men har vi tankar och känslor som hjälper eller stjälper oss? Vi vet t.ex. att de som tolkar livet positivt - optimisterna, lyckas bättre i skolan, i idrotten och i arbetslivet. Dessutom mår optimister bättre och lever längre än icke optimister.

Vi blir dock inte optimister genom att besluta oss för det, eller genom att hela tiden tänka på hur vi tänker. Ska vi förändra sådana mentala faktorer behöver vi göra det genom en regelbunden träning, där förändringen kommer "inifrån" och växer fram långsamt och säkert.

Mental träning innebär

- att du får kännedom om, insikt i och förståelse för fördelen med en ständig utveckling och ett livslångt lärande.
- att du ser livet som ett "gör det själv projekt".
- att varje utvecklingsprocess börjar med att du "skapar din egen framtid" .
- möjligheten att omprogrammera ditt förflutna.
- att Motivation är "Livets kärna"
- att "Livskvalitet" kan och måste skapas av var och en.
- att du med en systematisk mental träning når avspänd effektivitet, dvs. du blir mer effektiv trots minskad energiåtgång.
- du förbättrar ditt självförtroende, ökar självkänslan och får en större självtillit.
- en ökad motivation som positivt påverkar din prestation och hälsa.
- att du ökar din koncentration och kreativitet.
- mental styrka och en vinnande attityd.
- att du får en högre livskvalitet.

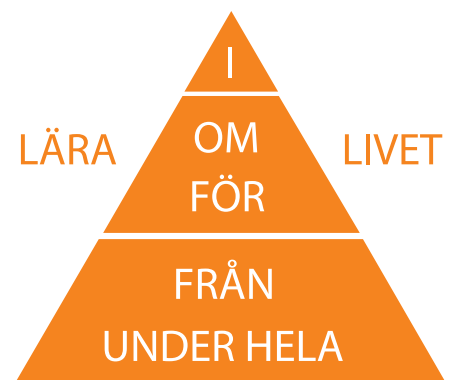
"Kompetens innebär förmågan att på ett bra sätt handskas med de livssituationer man möter" (Uneståhl)

Integrerad mental träning

Utbildningen integrerar lärandet och livet genom fem principer ATT LÄRA - i/om/för/från/under hela - LIVET. Den traditionella skolan nöjer sig med kunskapsutveckling medan livet fordrar kompetens. Kompetens innebär förmåga att på ett bra sätt handskas med de livssituationer vi möter. För ett bra liv spelar t.ex. social och emotionell kompetens större roll än betyg.

Förutom utvecklingsmodellen (livslång kompetensutveckling) kombinerar utbildningen kunskap och träning, där kunskap förs över till livskompetens genom PÖTT-principen - Praktisering, Övning, Tillämpning och Träning.

Genom att läsa och träna hemma i din egen takt är det inte bara lättare för dig att kombinera utbildningen med familj och arbete, du kan också på ett mer effektivt sätt tillämpa och integrera principerna i livet.



Licensierad Mental Tränare

PUMT utgör första steget i utbildningen till Licensierad Mental tränare. Den fokuserar på den egna personliga utvecklingen och ger efter godkänt betyg benämningen **Certified Mental Training Practitioner** med 100 International Units (IU). Vill du jobba professionellt med mental träning så har du möjligheten att fortsätta utbildningen med steg två, PTL "Person Team och ledarskap" som leder till Licensiering som Mental tränare och **Certified Mental Trainer Master**.

webPUMT - kursinnehåll

Utbildningen omfattar förutom övningar och uppgifter följande studie- och träningsmaterial

Videoföreläsningar - ca 50 timmar

- Mental Träning
- Färdighetsträning
- Avspänd effektivitet
- Att växa som människa
- Mental grundträning,
- Självhypnos
- Integrerad Mental Träning
- Framgångsfaktorer
- Livskompetensfaktorer
- Självbildsträning
- Självinsikt
- Förändringshinder
- Motivation - Livets kärna
- Målanalys
- Målstyrd livsplanering
- Tillämpad motivation Den ideala prestationen
- Den ideala relationen
- Mot alla odds
- Livsglädje och livskvalitet
- Arbetslust och livsglädje
- Koncentration
- Minnesträning
- Kreativitetsträning
- Attitydsträning
- Kreativ problemlösning
- Positivt tänkande
- Livslång utveckling I
- Livslång utveckling II
- Livslång utveckling III
- Våga tala
- Den utvecklande självinsikten
- Den nya livsstilen
- Stresshantering
- Kropp och själ
- Kroppens visdom
- Kropp och sinne
- Sinne och kropp
- Skrattandets värld

Träningsprogram för 185 dagars mental träning (CD)

- Mental Grundträning
- Självbilds- och Målbildsträning
- Mental Styrketräning
- Våga tala
- Personlig insikt
- Humor och glädje

Litteratur

Bråthen	Att lära ut	Robbins	Din gränslösa styrka
Bornstein	Drömmen om det goda	Robbins	Några ord från en van
Covey	Att leva och verka till 100%	Ruiz	Fyra grundstenar till bättre liv
Dalai lama	Om livet och döden	Schwartz	Kontakt med andra sidan
Emmons	Tack! Tacksamhetens filosofi	Selimovic	Strategikoden
Ehdin	12 veckor till ett självläkande liv	Solin	Landa mjukt
Foster	Så fattar du bästa besluten	Steinberg	Positiv påverkan
Hellerz-Uneståhl	Personlig utveckling genom mental träning	Törnblom	Självkänsla nu
Hellertz	Färdighetsbaserat lärande	Uneståhl	Att våga tala (häfte)
Hendricks	Hitta din Livslust	Uneståhl	Den nya livsstilen
Jeffers	Känn rädslan och våga ändå	Uneståhl	Kropp och själ
Lundin, Paul,	Fisk	Uneståhl	Motivation - Livets kärna
Christensen		Uneståhl	Motivation från teori till praktik
Lundberg	Stressad hjärna, stressad kropp	Uneståhl	Skratta dig friskare
Miller	Frågor för förändring		Självkontroll genom mental träning (E-bok)
Noyes	Konsten att leda sig själv	Uneståhl & Paikull	Jo, du kan
O'Connor & Lages	Coaching med NLP	Uneståhl	Hypnos och självhypnos
Renander	En bra idé		

PUMT och SLH - bakgrund

SLH:s rektor och examinator fil.dr Lars-Eric Uneståhl, har utvecklat de flesta av SLH:s kurser. Uneståhl har under flera årtionden forskat om och utvecklat principer och program för personlig utveckling och egencoaching inom områden som "avspänning, stresshantering, motivation" etc. Under årens lopp har över tre miljoner svenskar använt sig av Uneståhls träningsprogram för ökad effektivitet och bättre hälsa.



Kursen "Personlig utveckling genom Mental Träning" gavs som en 20-poängsutbildning genom Högskolan i Örebro på 80-talet. Världskända Lars-Eric Uneståhl är den som har utformat hela utbildningen. Lars-Eric är även grundare till begreppet "Integrerad Mental Träning" i Sverige. I samband med att Skandinaviska Ledarhögskolan tog över kursen 1989 kom utbildningen att kallas "Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning".

Från idrott till personlig utveckling

Lars-Eric utvecklade den integrerade mentala träningen på 1960-talet baserat på forskning vid Uppsala universitet om förändrade medvetandetilstånd och om sambandet mellan kropp och själ. De praktiska träningsprogrammen prövades ut på de svenska landslagen och OS-lagen på 70-talet. Från 90-talets början har mental träning för den personliga utvecklingen blivit alltmer dominerande.

Unika utbildningar

SLH:s distansutbildningar är unika till form, innehåll och studiesätt. Eftersom de vänder sig till alla människor finns en mycket stor spridning bland deltagarna; från 6-årig folkskola till docenter, från de som aldrig sysslat med psykologi till färdiga läkare och psykologer, arbetande och arbetslösa, "friska" och långtidssjukskrivna, etc. För de senare har PUMT-kursen nästan alltid medfört en markant hälsoförbättring. Det har också visat sig att PUMT-kursen ökar anställningsbarheten", dvs. den allmänna kompetens som är oberoende av yrke eller position. Detta har gjort att många har fått sin PUMT-utbildning bekostad av såväl arbetsgivaren, som försäkringskassan, arbetsförmedlingen och trygghetsrådet.

**Ta steget till ett bättre liv.
Läs PUMT du också!**

Pumt det bästa som hänt ...

Många av de över 5000 personer som läst PUMT rapporter att det är det bästa som hänt dem. En del av kursavgiften går också till ett SLH-projekt i Guatemala, som riktar sig till fattiga Maya-indianer (speciellt kvinnor, barn och funktionshindrade)

"Kursen har haft en mycket stor betydelse både för egen del (positivare, gladare, mer energi) och för omgivningen."

- **Urban Waldenström, läkare**

"Jag upplever att en ny värld öppnats, full av möjligheter!"

- **Kerstin Lindskog, chef**

"Både bättre självkännet och förbättrade relationer."

- **Wanda Mases-Rundlöf, friskvårdskonsult**

"Mental Träning var en mycket viktig del av OS förberedelserna."

- **Tomas Gustafsson, 3-faldig OS-vinnare**

"Barnen hemma och i skolan har fått en mycket bättre mamma och "fröken".

- **Siv Andersson, lärare**

"Har förändrat hela mitt sätt att tänka. Dessutom mår jag mycket bättre och fungerar mycket bättre."

- **Margareta Fransson, psykolog**

"Är en mycket viktig del för att kunna prestera maximalt."

- **Kenny Bräck, racerförare**

"Utbrändheten efter år av stress förvandlades genom mental träning till avspänd effektivitet och hög livskvalitet."

- **Rune Gustafsson, egen företagare**

"Det var Mental träning som fick mig att fortsätta att leva."

- **Annika Pantzar, kronisk smärtpatient**

Genom PUMT-kursen fick jag ett helt nytt liv utan smärta, ångest och depression"

- **Anna-Greta Eriksson, "skurkärningen" med fibromyalgi som blev "optimistkonsult"**



Välkommen att kontakta oss!

Skandinaviska Ledarhögskolan

Box 155

701 43 Örebro

Tel 019-33 22 33

info@slh.nu

www.slh.nu/pumt