

Mentalt Mästerskap



COACHING OCH MENTAL TRÄNING
FÖR EN HÅLLBAR LIVSSTIL

www.freddieroth.se



3%

Mål uttrycker en riktning eller vägvisare om du så vill. Att ta dig från ett ställe (nuläge) till ett annat där du önskar vara (önskat läge). Eller från nuvarande situation som du inte är nöjd med - till en annan som du hellre föredrar. Resten handlar om HUR du tar dig till målet. Endast 3% av alla människor har nedskrivna mål. Det är alltså 3% som *verkligen* har bestämt sig, för vad de vill göra i livet och som har *beslutat* sig för att ta sig dit. DU kommer att bli en av dessa...

EN HÅLLBAR LIVSSTIL.

01

MEDVET
ENHET

02

SJÄLV
DISCIPLIN

03

ANSVARS
TAGANDE



Framgångsrik Coaching.

ESSENS.



Att guida en person att förändras på det sätt som den vill och i den riktning den önskar. Coaching är att stödja Dig i varje nivå längs resan att bli den person, Du *vill* vara och den bästa versionen av Dig själv, Du *kan* vara.

Coaching är ett partnerskap.

Coachen hjälper Dig att uppnå Ditt personbästa och producera de resultat Du önskar.

FÖRVÄNTNINGAR

Coaching skiljer sig från terapi, rådgivning och konsultation. Detta kan du förvänta dig av mig som din coach:

1. Perspektiv - jag ger dig nya sätt att se på en situation
2. Stöd - jag stöttar dig med engagemang och förståelse
3. Kunskap - jag delar med mig av mina kunskaper och livserfarenheter
4. Kraft - jag ger dig kraft att hantera svårigheter
5. Lösningar - jag hjälper dig att hitta konstruktiva lösningar på problem
6. Handlingsplaner - du och jag skapar effektiva handlingsplaner
7. Struktur - tillsammans skapar vi hållbara strukturer för ditt liv
8. Färdighetsträning - du förbättrar dina yrkes - och livsfärdigheter
9. Råd - jag ger dig råd i frågor där min kompetens är stor
10. Strategi - jag hjälper dig att utveckla en genomförbar strategi



MÅL
Dröm dem.
Sätt dem.
Nå dem.

VANOR

01

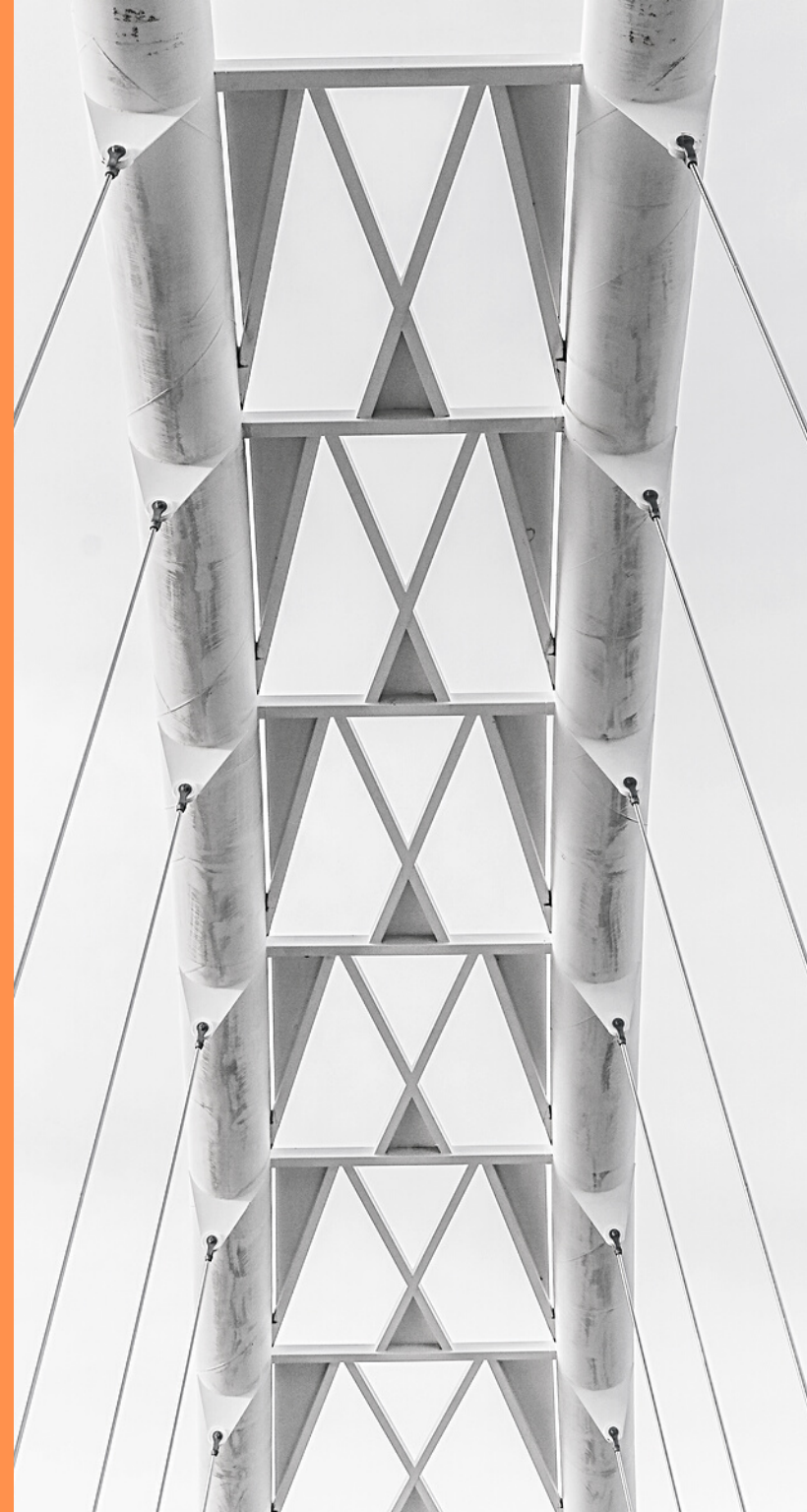
Ditt engagemang och Din energi du har när du börjar en uppgift är direkt avgörande för hur snabbt och bra du når ditt slutresultat. Det första du behöver göra, det vill säga din uppgift, är att ändra på ett par vanor för att nå resultat du tidigare inte ens vågat drömma om!

02

Vi vet alla saker som vi kan och borde göra annorlunda, som vi vet att *om* vi gör dem så kommer vi få helt andra resultat i livet. Genom att skapa goda vanor skapar du automatiskt ett gott liv och ett bättre resultat.

DRÖMMAR

Faktum är att alla mål du sätter börjar med en fantasi, en dröm om vem du vill vara, vad du vill göra, eller något du vill ha. Någonting som ännu inte existerar, men som du genom att tänka, känna, och handla mot målet skapar i fysisk form.



MÅL

Förutom att skriva ner dina mål för att lättare uppnå dem, så finns fler fördelar med att sätta mål:

- > Du skapar motivation
- > Din prestation ökar
- > **Det ger dig mening och riktning**
- > Din självkänsla ökar
 - > Det blir roligare
- > Du blir stolt och nöjd

"Om du inte vet vart du ska, så är risken stor att du hamnar någon annanstans"

- Laurence Peters -



HÄLSA

01

KNOPP

02

KROPP

Knopp och kropp är delar av samma system – ändrar du på det ena påverkas automatiskt det andra. Vi arbetar med båda.

DIN MOTOR.

""Motivation (av motiv) är en psykologisk term för de faktorer hos individen som väcker , formar och riktar beteendet mot olika mål" (NE)

Motivation och mål är intimt förknippade med varandra. Vi är alla motiverade på vårt eget lilla sätt. Motivation är Din drivkraft för Dina beslut, handlingar och engagemang.



KRAFTEN I BESLUT.

På samma sätt som Du sätter Ditt mål först för att skapa din motivation, behöver du fatta ett beslut och ta det första steget mot ditt mål, *innan* du vet *hur* Du ska komma dit. Beslutet behöver komma först, för att du sedan ska leta reda på vägen. Ditt *varför* är mycket viktigare än ditt *hur*.

RECEPTET FÖR FRAMGÅNG.

01

BESLUT

Bestäm dig för vad
du vill göra.

02

HANDLING

Vidta åtgärder.

03

FEEDBACK

Var uppmärksam på
det som fungerar
och justera det som
inte fungerar.



Metoder
till resultat.

Mental Träning



AVSPÄND EFFEKTIVITET

Mental Träning handlar om dina mentala processer. Hur dina tankar, känslor och inre bilder påverkar ditt beteende och dagliga handlingar. Vi vet ju alla vad fysisk träning innebär, att vi regelbundet, långsiktigt och systematiskt tränar för att må, fungera och prestera bättre. Mental träning fungerar på samma sätt.

Mindfulness

MEDVETEN NÄRVARO


Mindfulness är ett förhållningssätt som utvecklar uppmärksamhet, medvetenhet och medkänsla. Det handlar om att vara fullt medveten om vad som sker i nuet utan filter och utan att bedöma det som sker. Oavsett livssituation kan du med träning minska din stress och öka din livskvalitet. Egentligen är det fråga om att göra de resurser som du redan har, medvetna för att sedan utveckla dem.

NLP

RESULTATINRIKTADE
STRATEGIER



Är en samling kraftfulla modeller, tekniker och antaganden för personlig utveckling och kommunikation på alla nivåer. Dessa verktyg möjliggör snabba och bestående förändringar som gör dig mer medveten, framgångsrik och fokuserad, oavsett vilket område som du önskar stärka.



Alldeles oavsett om du är en högpresterande idrottsman och karriärmänniska, eller en ensamstående dubbelarbetande mamma glömmmer vi många gånger bort det allra viktigaste verktyget, som vi alla faktiskt har tillgång till. Den som får oss att prestera och samtidigt må bra...*Vår inre mentala styrka!*

NU KÖR VI!