

Mindworkout är Sveriges första mentala gym med pass baserade på neurovetenskap. Här tränas allt från fokus, sömn och stresshantering till minne och mindfulness.

Mindworkout

– Ett mentalt gym



dén med mindworkout kommer från början från hur vi vårdar vår fysiska hälsa. Precis som vi tränar vår kropp med olika träningsformer för att må bra behöver vi också träna vår mentala hälsa på olika sätt.

Mindworkout är ett mentalt gym med fokus på att må bättre. Caroline Spännar är VD och utbildare i mental träning.

– På Mindworkout har vi plockat de bästa specialistkompetenserna som skapar mentala träningspass med mentala verktyg. Vi erbjuder olika träningsformer för det mentala gymmet. Det handlar om att träna sig mentalt stark och må bra i vardagen istället för att vänta tills den dagen då man inte mår bra.

Med rätt kunskap och med rätt utbildningar lär vi ut hur man hanterar stress utmaningar och hur man presterar bättre.

”Precis som du tränar din fysiska hälsa behöver du också träna din mentala hälsa”

Som privatperson kan du anmäla dig till ett grundprogram med teoretisk föreläsning och grundläggande mental träning. Det är inspelat eller sänds live via zoom. Man får ett program där man tränar 30 min/veckan. Programmet som löper över tre månader är inspelade eller sänds live via Zoom. Du får också tillgång till ett helt batteri med inspelade övningar

som du kan göra när det passar dig själv bäst.

Mindworkout har också många stora arbetsgivare som kunder som t.ex. Lindex och Thule.

–Vi hjälper företagen med att få medarbetare med bättre mental kondition. Det finns många fördelar med att arbeta med en grupp och få in mental träning i företagsstrukturen. På så sätt utvecklas en företagskultur som är hjärnsmart säger Caroline.

Positiva omdömen

–När vi gör enkätundersökningar visar de att det genomsnittliga välbefinnandet efter våra mentala kurser ökar med 25%. Genom Googleenkäter ger kunderna oss över 5 av 6 i betyg vilket såklart är jätteroligt.

Beprövade metoder

Vårt arbetssätt bygger på beprövade vetenskapliga metoder. Effekterna är bl.a. ökad fokusförmåga, minskad stress och bättre välbefinnande och samarbetsförmåga. Få känner till de positiva effekter som mental träning kan ge för hantering av stress och utmaningar i vardagen. Det brinner vi för att ändra på!



Caroline Spännar,
VD och utbildare i mental träning



Mindworkout
Tel. 0708 554 277
www.mindworkout.se