

3 månaders
Träningsprogram
Mental kondition
i Mindworkout gym

”*Jag tycker det är ett fantastiskt program. Jag gillar kombinationen av teoretiska delar baserade på vetenskap och olika Mindworkout träningspass.*

”*Mitt välbefinnande har höjts och jag känner mig mindre stressad och mer fokuserad.*

”*Jag tycker det har varit superbra! Jag har fått mycket bra reflektioner som att tex. vara lite snällare mot mig själv och stanna upp och andas. Jag upplever faktiskt mig själv mer fokuserad och medveten.*

/Deltagare 2024 från AstraZeneca, Länsförsäkringar och Akademiska hus

DRÖMLÄGE

Mental kondition
och hållbar prestation

Frågor? Kontakta

caroline@mindworkout.se
mindworkout.se



MINDWORKOUT

Program Mental kondition

3 månader live via zoom och inspelat

Är du redo att investera tid i din mental hälsa?

Vill du lära dig mentala tekniker för ökat välbefinnande, stresshantering och en hållbar prestation. I detta program får du ta hand om din hjärna och hjärta, med mentala träningsmetoder från positiv psykologi, CFT, elitidrott, mindfulness och meditation. Baserat på neurovetenskap. Specialisterna bakom innehållet. Stort fokus på praktiska övningar.

- ❑ **4 Utbildningsworkshops** med teori och reflektion. Live och inspelat
- ❑ **Mindworkout-pass** 30 min, live via zoom varje vecka med praktisk mental träning av veckans verktyg och för värdefull återhämtning, att träna medveten närvaro och self compassion.
- ❑ Korta **inspelade** Mindworkout-pass som du tränar på egen hand när det passar dig mellan träffarna. Som stöd har du en **buddy** och en **individuell målplan**.

Efter programmet: Fortsatt träning i Mindworkout gym (separat medlemskap)



MINDWORKOUT

Innehåll - 4 rummen i mental träning

Mål, syfte

Ditt önskade läge

Självledarskap & Self compassion

Medvetet påverka dig själv, för att lyckas med det du vill, via Self compassion

Medveten närvaro

Självmedvetenhet, Fokus

Muskulär avspänning

Optimal stressnivå, Återhämtning

(*) Mindworkout-pass tränar hjärnan att fungera optimalt i det moderna arbetslivet. Passen är baserad på neurovetenskap med väletablerade tekniker från KBT, CFT, coaching, mindfulness, idrottspsykologi. Mentala tekniker för att komma i ett tillstånd att leda sig själv.



MINDWORKOUT

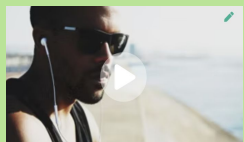
SCHEMA Öppen grupp

231212

1	Utbildnings workshop 1 (90 min) Grunderna i mentalt träning	v3 Fre 19 jan · 08:30–10:00
2	Mindworkout-pass <i>Bättre sömn, mer energi</i>	v4 Mån 22 jan · 08:30-09:00
3	Mindworkout-pass <i>Mental träning grund - progressiv avslappning</i>	v5 Mån 29 jan · 08:30-09:00
4	Mindworkout-pass <i>Medveten andning, för vardagen</i>	v6 Mån 5 feb · 08:30-09:00
5	Utbildnings workshop 2 (90 min) Individuell målplan	v7 Mån 12 feb · 08:30-09:00
6	Mindworkout-pass <i>Mindfulness grund- Medvetenhetsdiamanten</i>	v8 Mån 19 feb · 08:30-09:00
7	Mindworkout-pass <i>Mental kondition - SOAS</i>	v9 Mån 26 feb · 08:30-09:00
8	Mindworkout-pass <i>Stresshantering med tillåtelser</i>	v10 Mån 4 mars · 08:30-09:00
9	Utbildnings workshop 3 (90 min) Self-compassion (självmedkänsla)	v11 Tis 12 mars · 08:30-09:00
10	Mindworkout-pass <i>Medkännande vän</i>	v12 Mån 18 mars · 08:30-09:00
11	Mindworkout-pass <i>Självmedkänsla - möt inre kritiker</i>	v13 Mån 25 mars · 08:30-09:00
Extra	Boka dig gärna på ett valfritt pass i schemat i Wondr	v14
Extra	Bonus: Mindworkout-pass <i>Effektiv stresshantering</i>	v15 Mån 8 april · 08:30-09:00
12	Utbildnings workshop 4 (90 min) Repetition verktyg. Målskillnad.	v16 Ons 17 apr · 08:30-10:00



MINDWORKOUT



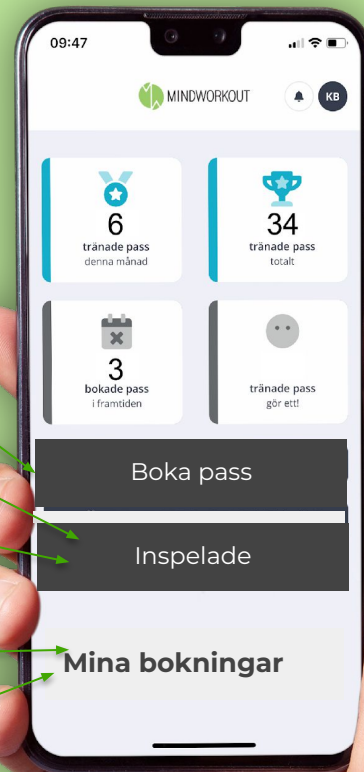
Rekommendation för bästa resultat

Boka in 10 min i en
daglig rutin att
träna inspelat pass

Hela programmet samlat på ett ställe!

I Mindworkouts **Wondr-app** i telefonen / [webbsida](#) finns:

- **Boka din plats på varje live-pass i schemat**
- **Korta förinspelade Mindworkout-pass** med verktygen- ett viktigt komplement för att träna upp din mentala kondition.
- **Veckans verktyg** och **inspelade workshops** från programmet hittar du i katalogen *Program*
- **Zoom-länken** till varje träff i din bokade aktivitet. Länken blir tillgänglig din bokade aktivitet 10 min före starttid.
- **Beskrivning av passen** och vem som leder passet/workshopen.



MINDWORKOUT



Effekter

Vetenskapliga studier visar effekter av mental träning som mindfulness och compassion:

Minskad stress
Mer positiva känslor
Ökat fokus och koncentration
Ökad känslokontroll och resiliens.
Starkare immunsystem

Positiva effekter på mellanmännsliga relationer och samarbetsförmåga.
Ökad medarbetarnöjdhet på arbetsplatsen.

Omedelbara effekter

10 min Mindworkout-pass ger i genomsnitt 25% ökat välbefinnande.
En kort djup avslappning ger ökad produktivitet.



MINDWORKOUT