

3 månaders Utbildnings och tränings-

Program Mental kondition

Redo att investera i din mentala hälsa? Vill du lära dig mentala tekniker för ökat välbefinnande, stresshantering och en hållbar prestation? I programmet får du träna din hjärna med mentala träningsmetoder från elitidrotten, mindfulnessbaserad compassion terapi och positiv psykologi. Baserat på neurovetenskap och stort fokus på praktiska övningar.

Du får

- Lära dig mentala verktyg att ta med efter programmet.
- **Tre månader** mental träning 30 min **live via zoom**, varje vecka för regelbunden återhämtning.
- Två inspirerande utbildningsworkshops med reflektioner live via zoom.
- Bibliotek med **inspelat** material att träna på egen hand.

Effekter

- **25 %** ökat välbefinnande
- Upp till **40 %** ökad prestation av djup vila.

Betyg
5,5
av 6



” Jag omvandlar negativa tankar till goda tankar, vilket har gjort underverk för mig.

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

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

” Har börjat med att prata gott om mig själv/med mig själv.

Frågor?

caroline@mindworkout.se
www.mindworkout.se



MINDWORKOUT

SCHEMA Live-pass via zoom

Veckans verktyg

1	UtbildningsWorkshop 1 Grunderna i mental träning	v 11 Mån 10 mars · 17:00-19:00	Mindful kaffe 3 min
2	Mindworkout-pass <i>Mental träning grund - progressiv avslappning</i>	v 12 Ons 19 mars · 08:30-09:00	Släppa taget 10 min + <i>Tacksamhetsfrågor i din dagbok.</i>
3	Mindworkout-pass <i>Medveten andning, för vardagen</i>	v13 Ons 26 mars · 08:30-09:00	Progressiv avslappning 6 min
4	Mindworkout-pass <i>Mindfulness grund-Medvetenhetsdiamanten</i>	v15 Ons 9 april · 08:30-09:00	Visualisera en fantastisk dag 10 min
5	Mindworkout-pass <i>Effektiv Stresshantering</i>	v16 ons 16 april · 08:30-09:00	Medvetenhetsdiamanten 10 min
6	Mindworkout-pass <i>Mental kondition - SOAS</i>	v17 Ons 23 april · 08:30-09:00	Närvaro - SOAS 10 min
7	Mindworkout-pass <i>Stresshantering med tillåtelser</i>	v18 Ons 30 april · 08:30-09:00	Identifiera Pådrivare och ge Tillåtelser
8	UtbildningsWorkshop 2 Repetition verktyg.	v19 Mån 5 maj · 17:00-19.00	Medveten andning 10 min
9	Mindworkout-pass <i>Medkännande vän</i>	v20 Ons 14 maj · 08:30-09:00	Medkänsla 10 min + <i>Medkännande vän</i>
10	Mindworkout-pass <i>Självmedkänsla - möt inre kritiker</i>	v21 Ons 21 maj · 08:30-09:00	MOVE 10 min + <i>Inre kritiker</i>
11	Mindworkout-pass <i>Bättre sömn, mer energi</i>	v22 Ons 28 maj · 08:30-09:00	Avspänning 10 min
12	Mindworkout-pass <i>Tapping EFT</i>	v23 Ons 4 juni · 08:30-09:00	EFT/Tapping Grundövning 7 min



Utbildningsworkshops

är träffar för endast programdeltagarna.

Mindworkout-pass

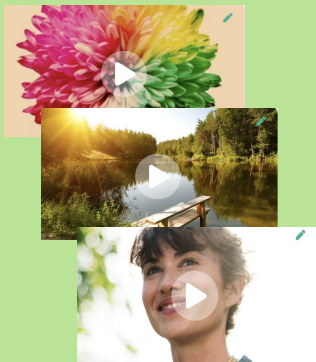
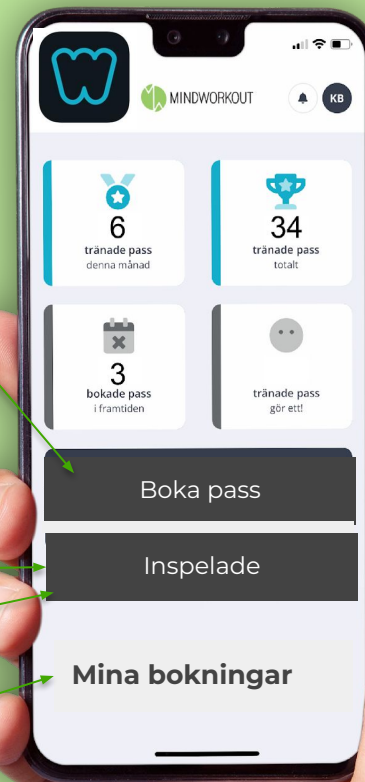
är öppna för alla gym-medlemmar. Men det är ingen interaktivitet mellan deltagarna så det märks inte. Passen är live via zoom och spelas inte in. Men det finns oftast motsvarande kort variant bland de inspelade passen i Wondr-appen.

Hela programmet samlat på ett ställe!

I Mindworkouts **Wondr-app** i telefonen / webbsida finns:

- Alla programmets 12 **live träffar** bokar du dig själv på vid programstart: Sök upp rätt datum och pass i schemat och boka dig. Fri tillgång prova även övriga öppna pass i schemat.
- **Veckans verktyg**- Varje vecka har vi fokus på 1-2 korta mentala verktyg, s k Veckans verktyg, och ett (1) rekommenderat inspelat pass för din egen träning. Veckans verktyg presenteras i slutet på live-träff. Träna samma inspelade pass varje dag under en vecka:
- De **korta inspelade Mindworkout-pass** finner du i katalog "Hjärnsmart paus..." Egenträning: Bestäm en (daglig) tidpunkt för att träna veckans inspelade pass (ca 10 min) på egen hand.
- Lista över Veckans verktyg, bildspel från program-träffarna, hittar du i katalogen *Program Mental kondition*.
- **Zoom-länk** till respektive träff mejlas ut 30 min före starttid. Länken blir samtidigt tillgängligt i din bokade aktivitet.
- I schemat finns beskrivning av passen och vem som leder passet/workshopen. Färgen på passen visar kategori av pass som beskrivs i första meningen i pass beskrivningen.

Inloggningslänk till ovan sänds ut innan programmet börjar.



MINDWORKOUT



Effekter

Vetenskapliga studier visar många goda effekter av mental träning som mindfulness och compassion.

Minskad stress

Mer positiva känslor

Ökat fokus och koncentration

Ökad känslokontroll och resiliens.

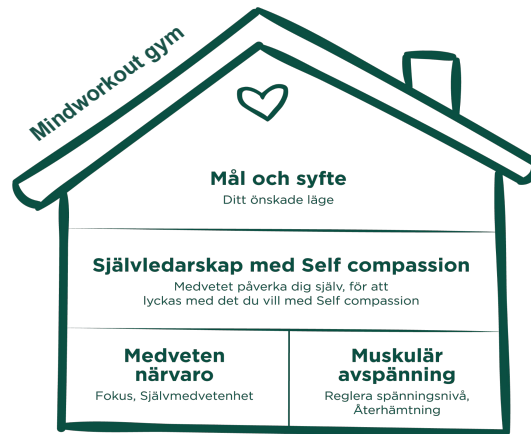
Starkare immunsystem

Positiva effekter på mellanmännsliga relationer

Vänlighet på arbetsplatsen ger högeffektiva team

Ökad medarbetarnöjdhet på arbetsplatsen.

Innehåll



MINDWORKOUT