



LEV DET LIV DU VILL HA

MED MENTAL TRÄNING

EN TIO VECKORS KURS MED
NINFEA LEDARUTVECKLING

GÖR SOM PROFFSEN

VARFÖR?

Du har säkert sett och hört idrottare som nått till synes ouppnåeliga mål med hjälp av mental träning. Det kan du också göra. I den här kursen lär du dig kraftfulla verktyg som möjliggör för dig att leva det liv du vill ha.

HUR?

Vår upplevelse av livet påverkas i mycket hög grad av våra egna tankar och över 90 % av det vi gör är automatiserat. Med mental träning lär vi oss att både hantera våra tankar och styra våra automatiseringar. En väl beprövad metod för att få till beständiga och självvalda förändringar i våra liv.

VAD?

Med vetenskapligt framtagna och välbeprövade metoder tränar du varje dag upp dig förmåga att rikta din energi mot de mål du vill uppnå och styra både ditt medvetna handlande och omedvetna processer i den riktningen.

FÖRDELAR

Du lär dig göra dig av med onödiga spänningar, släppa taget om oroande tankar på dåtiden och framtiden och säkerställa att det du gör, för dig dit du faktiskt vill komma. Både kopplat till vad du vill uppnå och vem du vill vara.

- ★ Målbildsträning för såväl långsiktiga som kortsiktiga mål
- ★ Självbildsträning för ökat självförtroende och självkänsla. Ökad tro på att det är möjligt
- ★ Verktyg som hjälper dig koda om begränsande och hämmande automatiseringar
- ★ Minskad grundspänning som ger mer energi till det vi vill göra
- ★ Förmåga att nå toppresultat utan ökat kämpande



INVESTERING

3 000 KRONOR

Mental Träning/Personlig utveckling/Nå uppsatta mål

OM PROGRAMMET

Introduktion:

Du får göra en självskattning som kommer upprepas efter slutförd kurs för att synliggöra effekten och förändringen.

Vecka 1:

Du får tillgång till första föreläsningen som handlar om personlig utveckling, vad det innebär att växa som vuxen. Du får också det första mentala träningsprogrammet, muskulär avslappning och övningar för att kartlägga ditt nuläge.

Vecka 2:

Egen träning.

Vecka 3:

Föreläsningen den här veckan handlar om vad mental träning är och träningen kommande två veckor blir mental avslappning. Övningarna är inriktade på att kartlägga önskat läge.

Vecka 4:

Egen träning.

Vecka 5:

Nu har vi kommit till kärnan av kursen, målbilder och motivation som är temat för både föreläsning och övningar. Träningsprogrammet syftar till att bygga upp ett mentalt rum.

Vecka 6:

Egen träning.

Vecka 7:

Personlig effektivitet är rubriken den här veckan då föreläsning och övningar handlar om hur vi ska göra för att nå våra mål. Mentala träningen utgörs av målprogrammering.

Vecka 8:

Egen träning.

Vecka 9:

Nu handlar föreläsningen och övningarna om att integrera det vi lärt i vårt liv, för att säkerställa att utveckling fortsätter i önskad riktning. Och så får du ett program för självbildsträning.

Vecka 10:

Du slutför träningen och gör självskattningen igen för att synliggöra skillnaden nu och innan kursen startade.



OM OSS



MARIKA JONMAR

Utvecklar organisationer och coachar individer från kämpande till flow. Hon är bland annat utbildad livscoach, mental tränare och motivationscoach. Ninfea har specialiserat sig på att få människor att komma till sin fulla rätt så att arbetsplats blir till lyckoplats.



CAROLINE SEBLAD

Äger och driver Ninfea Ledarutveckling tillsammans med Marika. Hon är bland annat diplomerad mindfulness-instruktör, motivationscoach och licensierad mental tränare. Hon älskar att dela med sig av sin kunskap och erfarenheter, så att människor såväl som organisationer kan blomstra.

KONTAKT

Ninfea Ledarutveckling
Caroline Seblad
070-593 58 93
caroline@ninfea.se

Ninfea Ledarutveckling
Marika Jonmar
072-555 02 30
marika@ninfea.se