



personal empowerment

Kund

För dig som är intresserad av att få veta mer
Sverige 2020

Tryggt och säkert självledarskap

- Leda dig själv
- Leda / vägleda andra

Att ansvara och agera utifrån den du/ni vill vara



Ett förankrat ledarskap

- Medveten mental träning – *Utvecklingsmodellen & Träningsmodellen*
Lars-Eric Uneståhl Ph. D.
- Framgångsfaktorer



självbild



målbild



attityd



känsla



engagemang



reflektion

- Dr. Joe Dispenza
Föreläsare, forskare, författare
- Ph.D Otto Scharmer
Lead "From EGO to ECO"



oavsett när ... oavsett var ...

- ✓ ökad medvetenhet, förståelse och insikt ➞ *bättre kommunikation och relationer*
- ✓ tryggare och starkare självbild ➞ *bättre prioriteringar och beslut*
- ✓ bättre stresshantering ➞ *bekväm osäkerhet*
- ✓ ökad mål- och lösningsfokus ➞ *rätt engagemang*
- ✓ ökad positiv attityd ➞ *ökat samarbete och bättre gemenskap*



Träningspaket Full Hand

Webbaserat interaktivt program med ***mental träning, filmer, tydliga mål, målcoaching och reflektion***

- ✓ programlicens 12 månader
- ✓ grundutbildning i mental träning , 4 ljudspår mp3
- ✓ litteratur
- ✓ mätbar utveckling, 13 parametrar (6 framgångsfaktorer, 6 livsområden, måluppfyllelse)
- ✓ integrerat
- ✓ workshops
- ✓ individuell coaching



Totalt 15 steg *3 moduler (4 - 12 månader integrerat i din vardag, ca 2h/v)*

Steg 1

Start - Nuläge

Steg 1

Modul 1 – Mental Träning och Självbild

Steg 2

Steg 3

- Mental träning
- Nuläge
- Önskat läge
- Mål

- Introduktion

Steg 2-14

- Mental träning
- Filmer
- Målcoaching
- Reflektion

- Coaching
- Workshops

Steg 15

Steg 1

Factor	Resultat
Självbild	55 %
Motiv	40 %
Attitud	61 %
Känsla	61 %
Engagemang	65 %
Influens	65 %
Summa	55 %

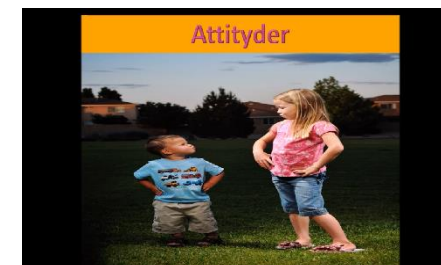
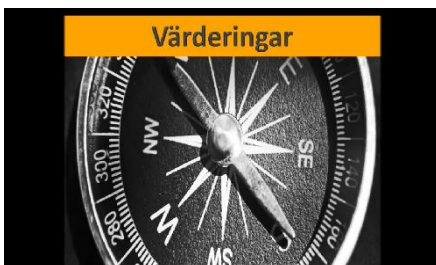
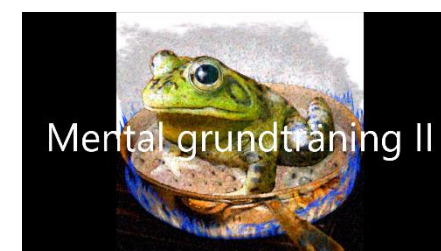
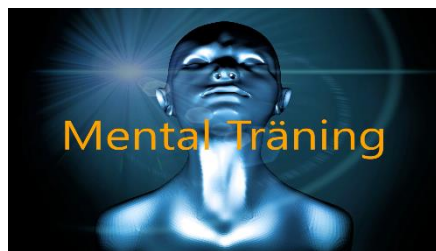
Steg 15

Factor	Resultat
Självbild	75 %
Motiv	50 %
Attitud	65 %
Känsla	65 %
Engagemang	67 %
Influens	64 %
Summa	65 %

Översikt

- Mental träning
- Resultat/utveckling
- Måluppfyllelse
- Utvärdering

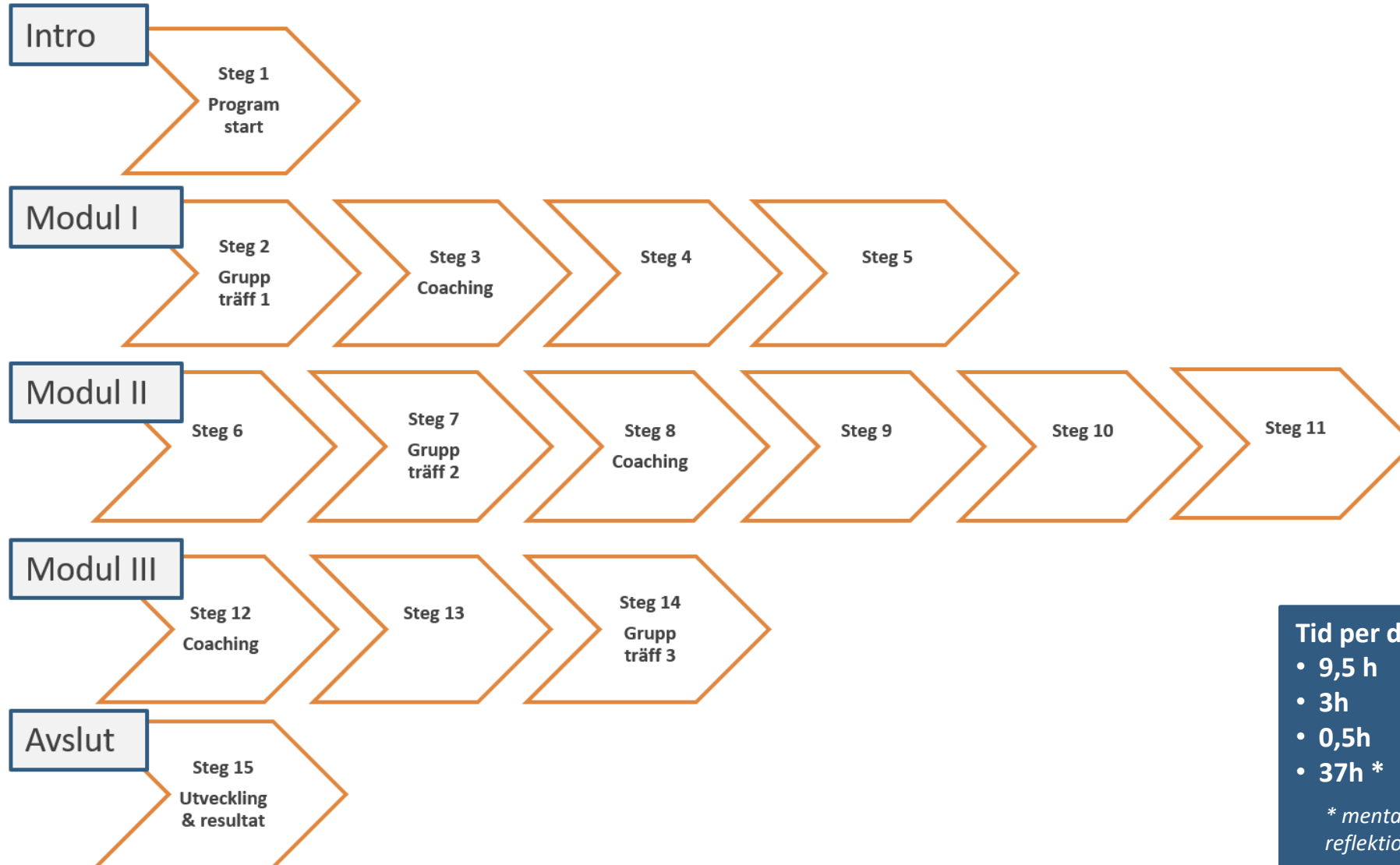
- Resultatuppföljning
- Avslut och intyg





<http://www.fullhand.se/start.aspx>

Programupplägg



Tid per deltagare *(under ca. 4 månader)*

- 9,5 h Gruppträff
- 3h Personlig coaching
- 0,5h Resultatuppföljning
- 37h * Egen träning (ca 2 h/v)

* mental träning, filmer, målcoaching, aktiv reflektion och tester

Innehåll workshops

- ✓ Personlig utveckling
 - ✓ Mentala processer
 - ✓ Coachande förhållningssätt
 - ✓ Vision, syfte, mål och målstyrning
 - ✓ Motivation
 - ✓ Värderingar & värden
 - ✓ Målformulering
 - ✓ Stresshantering
 - ✓ Rädslor & hinder
 - ✓ Handlingsplan
 - ✓ Attityder
 - ✓ Känsla
 - ✓ Sammanhang & ansvar
-
-



Användningsområden

- Självledarskap
 - Personlig utveckling
 - Team/grupputveckling
 - Kommunikation
 - Omplacering
 - Stresshantering
-
-



Resultatuppföljning på grupp- och individnivå

• Framgångsfaktorer	Resultat	• Livsområden	Resultat
Självbild (29-100)	+19%	Min arbetssituation (3-10)	+7%
Målbild (40-100)	+32%	Arbetsgruppen (3-10)	+8%
Attityd (47-97)	+31%	Fritid (4-10)	+14%
Känsla (29-100)	+18%	Hälsa mentalt (2-10)	+24%
Engagemang (65-100)	+7%	Hälsa fysiskt (2-10)	+31%
Reflektion (50-100)	+15%	Relationer f & v (1-10)	+21%
Måluppfyllelse 7 deltagare: 91% (19 av totalt 21 mål)			



Mental träning

- förbättrar, utvecklar och påverkar

- ✓ intuition och självkänedom
- ✓ självkänsla och självförtroende
- ✓ inre och yttre stress
- ✓ sömn och minne
- ✓ fysisk och psykisk hälsa
- ✓ blodtryck och vilopuls
- ✓ trygghet och säkerhet
- ✓ prestation och koncentrationsförmåga
- ✓ sociala relationer
- ✓ inställning till livet och tillvaron



Utvärdering Full Hand

SWEROCK

PEAB



 **Sydassistans**
PERSONLIG ASSISTANS SEDAN 1994



 **Nolato**

"Skulle gärna gått några veckor till. Otroligt givande. Alla kollegor borde gå. Skulle också gärna velat se delar av materialet redan i skolan."

Produktionsledare

"Att skicka iväg enstaka medarbetare på utbildning är i stora drag enbart personalvård. För att få till stånd en verklig förändring i arbetssättet krävs det att hela personalgruppen och chefen går utbildningen tillsammans, helst på arbetsplatsen - det har varit oerhört värdefullt för oss alla både enskilt och som grupp" **Enhetschef**

"Att jag tänker i mål framåt och på vart jag vill. Att jag har insett hur viktigt det är att jag tar ansvar och inte skyller på andra omständigheter när det inte blir som jag tänkt. Utan mål kan jag inte påverka vägen dit, utan alla handlingar blir då en slump som kanske inte leder i rätt riktning"

Sektionschef

"De som är beredda att förändra borde gå detta. Alla i hela världen skulle ha någon nytta av utbildningen." **Projektledare**

"Jag räknar med att mitt ledarskap påverkas i positiv riktning, både gällande "mina" anställda och mig själv. Avslappningen kan säkert ge mig långsiktiga positiva verkningar." **VD**

