



Full Hand är ett unikt digitalt webbaserat kompetensutvecklingsprogram med mental träning för framgångsrik person- och grupputveckling

Syftet med Full Hand är att erbjuda ett program som utvecklar människor till ett ansvarsfullt och framgångsrikt självledarskap med en trygg och säker känsla i vardagen!

Full Hand har sitt största fokus på att ge ökad medvetenhet och förståelse kring hur egna tankar och känslor styr våra beteenden som påverkar både oss själva, vår omgivning och de resultat vi får. Full Hand lär dig förstå, träna och utveckla dina mentala processer och att använda dem till din fördel.

Exempel på användningsområden

- Personlig utveckling och teamutveckling
- Bättre självledarskap
- Förebyggande av psykisk ohälsa
- Bättre konflikt- och stresshantering
- Målsättning och värdegrunder

Som uppdragsgivare Full Hand får du ...



- **Flexibla möjligheter** – du avgör själv till vem och hur du vill erbjuda programmet
- **Välja fokusområde** – utifrån önskat resultat med möjlighet att inkludera specifika mål
- **Trygg utveckling** – kontinuerlig återkoppling om progress och avvikelser för åtgärder
- **Resultatuppföljning** – utvecklingsresultat både för person och grupp vid avslutat program

Som användare Full Hand får du ...



- **Egen sekretessbelagd licens** – din träning och utveckling är bara din med eget ansvar
- **Tydliga mål** – du sätter upp och bestämmer själv dina mål och får stöd att nå dit du vill
- **Samlad utveckling** – allt du skriver loggas och sammanställs vilket ger en bra överblick
- **Tillgängligt material** – allt innehåll är tillgängligt 24/7 och möjligt att repetera
- **Kontinuerligt stöd** – du får handledning och coaching under hela din utvecklingsprocess

FULL HAND KOSTNADSEFFEKTIV INTERNUTVECKLING



Ni ger själva bästa stödet

Vi utbildar en eller flera nyckelpersoner (handledare/coacher/lärare) i er verksamhet som därefter själva handleder era deltagare i programmet Full Hand. Programmet lagrar all inmatad träning och utveckling för varje deltagare för möjligt stöd och uppföljning.

Som handledare/coach/lärare Full Hand får du ...



- **Transparent gränssnitt** – relevant stödinnehåll i varje deltagares utveckling
- **Bra överblick** – deltagarens anteckningar och resultat samlas, sparas och är möjlig att skriva ut
- **Enkel handledning och uppföljning** – tydlig progress och utvecklingsresultat för återkoppling
- **Samlad historik** – både tidigare och pågående resultat sparas som underlag för vidare insatser
- **Frigör egna resurser** – deltagaren utvecklas mycket på egen hand genom programmets innehåll
- **Gemensam plattform** – samlad utvecklingsdata för all utveckling genomförd i Full Hand



Programupplägg

15 steg i tre moduler och pågår från fyra månader upp till ett år, anpassat och integreras med ordinarie uppdrag. Kombinerar med fördel med workshops, personlig handledning och individ- och gruppcoachning.

Programinnehåll

Tester för mätbar utveckling inom 6 framgångsfaktorer, 6 livsområden, samt måluppfyllelse.

Grundutbildning i mental träning, filmer*, mål med målcoaching och reflektion.

**32 filmer á 2-5 minuter långa*

Programmets innehåll vilar på vetenskaplig grund och beprövad erfarenhet. Utvärdering augusti 2020 visar 4,3 av 5 möjliga från bred målgrupp.