



MindTrainer

December 2009

2009-12-21

Årgång 1, Nummer 12



I det här numret:

Ett gott slut!	1
Överraskningarnas tid	2
WebPUMT	2
Rehabcoach	2
Julklapp från SLH	3
Vårmöte i Örebro	4
Kom ihåg!	5
Till sist	5

Ett gott slut!

December, den 10:e månaden enligt den romerska kalendern men den 12:e och sista enligt den gregorianska. På samma sätt som jag vill önska dig ett gott slut på året så upplever vi just nu ett gott slut på vår spännande SLH-resa genom ett antal syd-asiatiska länder. När detta skrivs vilar 45 nöjda kursdeltagare ut på vårt nya kurscentrum i Thailand efter en resa fylld av nya intryck och upplevelser.

Är du intresserad av att veta mer om detta får du gärna gå in på den "resesida" med bilder och kommentarer som Mind Trainers redaktör Jan Lundgren kommer att lägga upp på SLH:s hemsida.

Här ska jag bara nämna ett par saker som indirekt har med julen att göra. Julen skulle kunna kallas för kontrasternas högtid. Visst finns det mycket glädje och positiva upplevelser, inte minst hos barnen, även om detta ibland blir alltför koncentrerat till julklapparnas antal och innehåll. Samtidigt har julen blivit en högtid där de högt ställda förväntningarna inte infrias, vilket bl.a. yttrar sig i att antal konflikter, gräl och osämja når en topp just under julen.

De människor som Nisse Simonsson talar och skriver om ("Hur kan vi i Sverige må så dåligt när vi har det så bra?") borde besöka Kambodja och uppleva den glädje som människor visar trots fattigdom och svåra förhållanden. Detta blir desto mer fascinerande när man får kunskap om det oerhörda förtryck som man varit utsatt för, ett övergrepp där Pol Pot systematiskt utplånade halva befolkningen. Städerna tömdes på alla s.k. intellektuella som antingen omedelbart avrättades eller sattes i arbetsläger där man torterades på det mest barbariska sätt innan man slutligen mördades.

Till sin hjälp hade han en stor mängd "barnsoldater" som rekryterades och härdades. Ett sätt var t.ex. att säga: "Du får välja mellan att själv skjutas eller att du skjuter din mamma och/eller pappa." Vår guide som också placerades i arbetsläger smusslade till sig en potatis när hon var som hungrigast, varpå hon fördes bort för att skjutas. Eftersom hon kom dit under soldaternas lunch bands hon istället vid ett träd. Hon lyckades dock fly innan avrättningen och levde i djungeln tills Pot Pot regimen hade fallit.

Eftersom så gott som alla i Kambodja har familjemedlemmar som torterats och mördats skulle man ju förvänta sig att möta ett bittert och desillusionerat folk. Därför blir förvåningen desto större när man möter ett leende folk som lever i nuet och visar uppskattning för det allra minsta. Thailand kallas ju också liksom Kambodja för "the smiling country" men det är ju lättare att förstå eftersom Thailand är det enda landet i den regionen, som aldrig varit ockuperat.

Med tanke på det lidande som många i världen varit med om och de svåra förhållanden som många fortfarande lever under så är det verkligen inte

svårt att ta emot de känslor av tacksamhet som kommer när vi tänker på hur bra vi har det.

Julen har ju också blivit en mat-högtid, där julborden och julborden skapar allt högre krav på både familj och företag. Eftersom vår guide berättade hur hon under lång tid i djungeln levde på växter, ormar och spindlar, så kan det kanske passa bra att som kontrast till julborden smaka på en friterad spindel.

GOD Jul
Lars-Eric Uneståhl



Överraskningarnas tid.

På 60-talet skrev Ingvar Kamprad en bok som heter; Möjligheternas tid är inte förbi. Ingvar beskriver hur han i tonåren började cykla runt i grannskapet för att sälja tändstickor till folk i den småländska landsbygden. När han insåg att ett par gånger per dag tänder man enbart för att laga mat, drygade han ut sin kollektion med färsk fisk som han hade nätfångat på morgonen. Detta var embryot till det som sen kom att bli IKEA.

Möjligheternas tid är inte förbi, är i allra högsta grad fortfarande aktuell.

Dessutom är det nu överraskningarnas tid i egenskap av att det lackar mot jul. Samtidigt så vet du som sysslar med Mental Träning, NLP eller andra självpåverkansmetoder att överraskningarnas tid aldrig är förbi.

Att livet har en glimt av humor i ögonvrån och en räv bakom örat har så många gånger slagit mig när jag nått uppsatta mål. Målen har ofta varit större eller innehållit detaljer jag själv knappats vågat hoppats på eller förbisett under själva programmeringen. Jag tänker tex på mitt första kontor som hade en fungerande kakelugn i fikahörnan, min Iphone som ständigt

överraskar mig eller mina barns dolda skatter som framträder allt eftersom de växer vidare.

Just nu sitter Zarah Öberg, Henrik Mattsson och jag här i Thaihem och planerar vår första CUFF utbildning (Certifierad Utbildning För Föreläsare).

Jag överraskas av de synergier och den energi som genereras när inspirerade människor vill skapa något tillsammans. Entusiasmen vi känner påminner så tydligt om andra projekt jag jobbat med genom åren. Ordet entusiasm kommer av teus, alltså av gud, vilket för mig innebär att det finns en livgivande skapande kraft i det som nu växer fram. Det ska bli spännande att genomföra denna utbildning som första kurs 2010 här i Thailand.

Att se människor växa som föreläsare har jag varit med om förut, det är som att se människor födas, man blir överraskad.

Lasse Gustavson



På en trädgren i Thaihem

WebPUMT

PUMT som E-learning och kombinerat med coaching, dvs. det som går under namnet WebPUMT är nu klar att sjösättas och även om den officiella starten är 1 januari 2010 så har de första anmälningarna börjat komma in. Med tanke på det tipade antalet WepPUMT studerande kommer vi att behöva många coacher.

Eftersom man måste ha läst både PUMT, PTL och utbildat sig till ICC Coach för att komma ifråga som Coach på WebPUMT vill vi uppmana intresserade att komplettera sin utbildning så att man har både och.

Rehabcoach

Regeringen är ju mycket angelägen att hitta effektiva vägar för att hjälpa de som nu blir utför-säkrade att snabbt komma tillbaka till hälsa och arbetsliv. Arbetsförmedlingen har därför gått ut med en offentlig upphandling (finns att laddas

ner på www.slh.nu) där SLH naturligtvis ska vara med bland de som erbjuder sina tjänster. Här blir det återigen de som har de två utbildningarna PUMT, PTL och ICC Coach som i första hand kommer ifråga.



God Jul & Gott Nytt År önskar alla på SLH!

Julklapp från SLH!

Elene och jag har funderat på vad vi skulle kunna ge för julklapp till Dig som SLH:are. Eftersom det centrala i vår verksamhet är den livslånga personliga utvecklingen, så är det ju viktigt att hitta en julklapp som har den här långsiktiga effekten.

För att slippa skicka ut något till flera tusen SLH:are, så gäller det också att hitta något som du själv kan "hämta".

Vi har då hittat 2 julklappar. Du kan välja ett eller ta bägge två om du vill.

Julklapp nr 1

Det första är en fika på Ledarhögskolan, Hagalundsvägen 4 i Örebro.

Ditt medlemskap i SLH är livslångt. För att slippa ifrån det måste man som i fallet med svenska kyrkan begära utträde.. Eftersom medlemskapet är gratis och vad vi vet inte har några nackdelar så är det ingen hittills som begärt utträde.

Eftersom den här julklappen gäller hela livet så har du gott om tid att hämta den. Passa gärna på när du ändå ska till Örebro. För oss är det roligt att se ansiktet bakom telefonrösten eller bakom skrivpennan. Alla SLH:are kommer ju inte med på de träffar eller resor vi anordnar men även ni som vi träffat tidigare är naturligtvis också välkomna att titta in.

Samtidigt med fikan kan du också ta en titt på vårt bibliotek. Många av de flera tusen böckerna kan du inte få tag på i Sverige. Vi kan tyvärr inte låna ut dem men du får gärna sitta och läsa på SLH.

Som sagt välkommen att fika på SLH under 2010 eller under resten av 2000-talet.

Julklapp nr 2

Den andra julklappen har att göra med coachingkursen 18-26 februari i Costa Rica.

Vi har redan givit en första julklapp genom att låta boende och halvpension under 10 dagar ingå i kursavgiften. Eftersom vi har några platser kvar kommer här en andra julklapp för dig som SLH:are. Vi bjuder dig också på resan dit (och även hem)!!

Detta gör vi genom att vi drar av max 10 000 kr från kursens pris. Det innebär att kursen blir betydligt billigare än om du tar samma kurs i Sverige. Dessutom får du även uppleva det fantastiska landet Costa Rica, Landet har blivit



ett föregångsland på många områden, t.ex. när det t.ex. gäller:

1. Fred. Costa Rica är enda land i världen som avskaffat sin krigsmakt (redan för 40 år sedan) (har också en fredspristagare som president)
2. Miljö. 28% av landet är nationalparker. Du får 12 år i fängelse om du dödar någon och 15 år om du hugger ned ett träd som är skyddat.

Passa gärna på att ta med familjen (sportlovet) och att åka runt före eller efter kursen.



**GOD JUL från Thailand önskar
Elene & Lars-Eric**

Ramprogram för vårmöte i Örebro den 18-21 mars 2010.

Fördjupad information finns på www.slh.nu

Torsdagen den 18 mars på City konferens Rex. SLH-FÖRETAGSKLUBB

13.30-16.00 Det hälsofrämjande ledarskapet! En föreläsning med Mats Olsson från Kairos Futures.

17.00-18.30 Marknadsföring genom Internet-billigt och effektivt. Med Jan Bollman VD för ett av Sveriges ledande företag

20.00- Pubkväll i glada vänners lag

Pris

SLH:s företagsklubb 200:- ex moms. Pubkvällen betalas av var och en! Föredraget med Kairos Future är öppet för allmänheten. Pris 750:- ex moms.

Fredagen den 19 mars i Bohmanssalen Universitetssjukhuset

10.00-10.30 Kaffe och samling

10.30-12.30 Åke Pålshammar, Fil dr. Universitetslektor Uppsala Universitet/Karolinska Institutet, bl.a. verksam inom Utbildningsradion och TV-produktioner om hjärnan.

12.30-14.00 Lunch

14.00-17.00 Paneldebatt med Åke Pålshammar, Lena Leissner, Jan Piloti, Lars-Eric Uneståhl mfl.

16.30- Kaffe

20.00 - Mingel och möten på SLH-skolan

Pris

SLH-medlemmar/anställda på USÖ, 300:- ex moms, inklusive lunch, allmänhet 500:- ex moms inklusive lunch.

Lördagen den 20 mars på City konferens Rex.

10.00-10.30 Samling och kaffe

10.30-12.30 Välkomna! Vad händer inom området mental träning? Fam. Uneståhl med gäster.

12.30-13.30 Lunch

13.30-15.30 Kvantfysik-kvantpsykologi-samband och samtal. Marianne Hallberg, Jan Pilotti m.fl.

15.30-16.00 Kaffe

16.00-17.30 Fil. Dr Katarina Haraldsson, presenterar sin avhandling "Buffra stress i riktning mot välbefinnande. Interventionsstudier och utforskande studier med fokus på unga flickor."

17.30-18.00 Leif Glavå. Om samarbetet mellan SLH och Jensen Education, kompetensbanken, upphandlingar m.m.

19.30- Ungersk Afton!!! Mat och smak från Ungern- underhållande presentation av höstens resa! City konferens.

Pris

850:- ex moms inklusive lunch, kaffe ,middag. Vin ingår ej, betalas av var och en.

Söndagen den 21 mars på City Konferens Rex

09.00-10.30 Årsmöte och information från SLH-IF

10.30-12.30 Intervjuer, paneldiskussion m. m. om spännande områden inom den mentala sfären.

12.30-13.30 Lunch a la Zarah Öberg, "vi smakar smart mat för kroppen och knoppen".

13.45-15.30 Ät dig frisk och pigg med fett och färgglad mat! Minskad inflammation, ökad ork och hälsosammare kropp med IFD- maten!! Med Zarah Öberg

15.30-16.00 Avslut- information om hösten 2010 Lars-Eric Uneståhl/ Brittinger Örenius SLH-IF/ Företagsklubben. Kaffe

Pris

400:- ex moms/person inklusive lunch, kaffe etc. Zarahs seminarium är öppet för allmänheten pris 500:-/person. ex moms.

Pris

Fredag – söndag 1450:-/person ex. moms.

Anmälan

På www.slh.nu under vårmöte. Anmälan är bindande. Avanmälan senare än tre dagar debiteras. Sista anmälningsdag för alla program 15 mars. Ange specialkost och vilka dagar du önskar delta.

Ytterligare information, Brittinger Örenius 070-31 65 297 alternativt laszlo.lak@telia.com.

Gör din anmälan omgående på www.slh.nu

Höjdpunkten på SLH:s långresa för Lennart & Lena Tegerot



Kom ihåg vinterns & vårens aktiviteter!

Start

20 januari	Certifierad Internationell Coach
21 januari	International Certified Business Coach
29 januari	Certifierad Föreläsare - CUFF
10 februari	Diplomerad Stressmanager & Stresscoach
18 februari	Certifierad Internationell Coach
1 mars	Åt dig till bättre hälsa
4 mars	Livsbalans för bättre hälsa
26 mars	Åt dig till bättre hälsa
2 april	Livsbalans för bättre hälsa
12 april	Certifierad Internationell Coach
3 maj	International Certified Teamcoach
26 maj	Certifierad Internationell Coach

Rubrik

Ort

Örebro
Örebro
Örebro
Göteborg
Costa Rica
Stockholm
Stockholm
Göteborg
Göteborg
Mallorca
Örebro
Göteborg

Till sist.

Du som var med på den underbara resan till Asien har säkert bilder och kanske något reseminne du vill delge oss andra. Maila mig bilder och text så ska jag ta med detta på SLH:s hemsida och valda delar i nästa nummer av Mindtrainer som kommer ut i slutet av januari.

Nu vill jag bara önska alla en riktigt God Jul & Gott nytt år!

Jan Lundgren
jan@slh.nu

