

Nya!!



# MindTrainer



## VARMA HÄLSNINGAR I KYLAN

Februarirapporten kommer från Centralamerika, där vi (jag, Elene och Angela) "tyvärr" befinner oss under hela den månad som i Sverige mest förknippas med den "positiva vintern", snö, skidor, långfärdsskridskor, sportloven etc.

Nu finns det i och för sig andra positiva saker här som kanske t.o.m. kan uppväga förlusten av en svensk vinter.

Månaden började i Dominikanska republiken med en kurs om "SportCoaching och Mental Träning" arrangerad av olympiska kommittén för ledare, coacher och aktiva. Tyvärr fick vi bara en extra dag för att titta på den ö, som Christoffer Columbus först träffade på under sin första "Amerikaresa" i slutet av 1400-talet.

Sedan gick färden vidare till Mexico City, där vi hade den första delen av en utbildning som ska leda fram till certifiering som "Mental Training Practitioner". PUMT-kursen har ju fram tills nu bara funnits på svenska men vi är i full gång med att översätta den till engelska.

Med tanke på att kursen har hjälpt så många svenskar fram till ett bättre liv, så tror och hoppas vi på att den kan ha samma effekt i många andra länder världen över. Det blir nästa steg i SLH:s vision att bidra till en "bättre värld".

Detta innebär också att de som läser PUMT också kommer att få detta internationella diplom som "Certified Mental Training Practitioner" och att de som går igenom PTL kommer att certifieras som

"Mental Training Master". Mer om detta senare i detta nummer.

Ett 35-tal deltagare (många av dem ICC-coacher) fick en fyra dagars introduktion i mental träning, som nu följs av 185 dagars träning precis som i PUMT-kursen. Tentamina som görs online liknar också dem som ingår i PUMT-kursen.

För övrigt är Mexico city inte en stad som man längtar till. Världens största stad med över 22 miljoner innevånare är en mardröm när det gäller kommunikation. Flera av deltagarna fick tillbringa 4 timmar per dag till och från kursen trots att man bodde i staden och inte alltför långt från kurshotellet.

Det gällde även våra vänner från Kina-kongressen, Norma och Carlos, som höll i den administrativa delen. De hälsar förresten så mycket till alla de "underbara" svenskar som var med till Kina...



Mexico City at night

Nya!!



# MindTrainer



## Costa Rica

Efter detta bar det av till Costa Rica där vi just nu befinner oss i skrivande stund. Den 15 februari startade en Coach utbildning (ICC-level 1), vilken sedan i slutet av februari följs av en kurs i "Stresshantering genom Mental Träning" en kurs som leds av två av våra "stjärnskott på föreläsarhimlen" Igor Ardoris och Lasse Gustavsson. Du som missat denna mycket spännande kurs har en ny möjlighet att anmäla dig när de genomför kursen på Mallorca i vecka 36 ( 29/8-5/9). Mer information om denna kurs finns på slh.nu.

Villas las Flores i Costa Rica, är vårt attraktiva kurscentrum, som är idealiskt för både intensiva kurser och för avkoppling och rekreation. Det är därför som vi kallar SLH-delen av Villas las Flores för "Village for Creation and Recreation". Det är bara synd att det bara används den del av året när vi är här.

Vår förhoppning är att utvecklingen blir liknande som när det gäller Mallorca, dvs. beläggning i stort sett året om.

För att underlätta för SLH:are att åka hit, antingen för egna kurser, för rekreation och återhämtning eller för att fira en födelsedag så finns nu på hemsidan mer detaljerade uppgifter om hur man hyr, reser etc. och om de möjligheter som centrat erbjuder.

Dessutom är ju Costa Rica ett unikt land med sin natur, regnskogar och sitt fantastiska djurliv. Det är också unikt genom att de avskaffade sin armé för 40 år sedan och genom sitt beslut att vara det främsta landet i världen när det gäller skydd av naturen och reduktion av utsläpp.

Vi är tillbaka i början av mars för att både hinna delta i den årliga Må bättre mässan i Örebro och för att hinna planera det stundande SLH-jubileet i samband med vårmötet (SLH-20 år).

Med Varma Hälsningar  
*Lars-Eric*



Nya!!



# MindTrainer



## SAMSAS med oss!

SAMSAS är en Samarbetsorganisation för avspänning, mental träning och stresshantering. SAMSAS bildades 1993 av avslappningslärare utbildade vid Skolan för Helhetsterapi i Siljansnäs och hette då Avslappningslärarförbundet (ALF). Förbundet har sedan dess vuxit och fått medlemmar även från andra utbildningsinstanser.

Den 1 januari 2008 bytte vi namn till SAMSAS samtidigt som vi gick samman med Sveriges Stresspedagogiska Förbund (SSPF). SAMSAS utläses ordagrant Samarbetsorganisation för Avslappningslärare, Mentala tränare, Stresspedagoger, Avspänningspedagoger och Stressterapeuter. SAMSAS medlemmar kommer idag huvudsakligen från avslappningslärarutbildningen, Skandinaviska Ledarhögskolan och Sverigehälsan. Men vi får ofta förfrågningar även från andra utbildningsinstanser.

SAMSAS syfte är bland annat att säkra utbildningsnivån och kompetensen hos dem som arbetar ute på fältet, erbjuda vidareutbildning samt bidra med nätverkskontakter. Syftet är även att kunna samverka med andra utbildningsinstanser kring olika projekt och vidareutbildningar, som till exempel SLH:s nya distansutbildning i Mindfulness som också vänder sig till SAMSAS medlemmar.

Vår mailtidning, SAMSAS.nu, utkommer fyra gånger per år, där berättar vi om ny forskning, utbyter idéer och erfarenheter kring vårt arbete m m. Här kan medlemmarna också utan kostnad annonsera om kurser, litteratur och liknande. Redaktör för tidningen är Marie Levander, mental tränare från SLH.

Kriteriet för medlemskap i SAMSAS är minst 1 års utbildning i avslappning och mental träning. För SLH:are innebär det att den som till exempel läst PUMT är välkommen som medlem.

Vår nästa gemenskap är vårträffen på Bogesund (Vaxholm) den 24-25 april och går i "kroppens tecken". Vi träffas helt informellt på fredag eftermiddag, nätverkar, får prova på olika typer av massage, kan välja en guidad visning av Bogesunds Slott, äter en god pro-vençalsk middag mm.

På lördag förmiddag yogar vi och får en intressant föreläsning av Elaine Iggström, kommunikolog och avslappningslärare.

# samsas

Samarbetsorganisation för  
Avslappning, Mental träning  
och Stresshantering

Nya!!



# MindTrainer



Höstmötet (med årsmöte) kommer i år att gå av stapeln i vackra Vadstena den 25-27 september. Programmet är ännu inte fastställt, men vem tänker man som SLH:are på som föreläsare i Vadstena?

Jo, självfallet Sveriges (och världens) förste mentala tränare, expert på hypnos och emotionell träning!

Jag har inte hunnit vidtala honom än, men jag ringer dig i morgon, Berne!

För dig som är intresserad av att bli medlem eller veta mer om SAMSAS, gå in på vår hemsida [www.samsas.nu](http://www.samsas.nu) eller kontakta vår kanslist Eva Storm [info@samsas.nu](mailto:info@samsas.nu) eller mig på min e-mail, [marianne.hallberg@tankom.com](mailto:marianne.hallberg@tankom.com).

## **Marianne Hallberg**

Licensierad Mental Tränare, Avspänningspedagog och ICC Coach. Styrelsemedlem i SAMSAS

---

## **SLH:s UTBILDNINGAR NU & I FRAMTIDEN**

På vårmötet så blir det inte bara en tillbakablick på de gångna 20 åren utan också en presentation av SLH:s planerade verksamhet under några år framåt. På samma sätt som skedde inför det nya millenniet så kan det passa bra med en förnyelse när man blivit så gammal som 20 år. När vi i den mentala träningen talar om människans tre livsperioder så förenklar vi dessa genom att karaktärisera dem som

1. Utveckling 2. Upprepning och 3. Avveckling. Detsamma tycks gälla företag (entreprenörsandan, Förvaltningen och Nedgången – genomsnittstiden i världen för ett företag = 15 år).

För att undvika period 2 och 3 arbetar SLH med "Kaizen" – ständig förbättring, 3L (Livslångt lärande) och "utvecklingsmodellen" med en utveckling från vaggan till graven. Efter de första 20 SLH-åren är det därför dags med en förnyelse.

Jag presenterar här några av de tankar och förslag som vi arbetar med och som ska vara klara till vårmötet. Genom att kort presentera dessa här hoppas vi att få synpunkter och förändrings-/förbättringsförslag som kan påverka den slutliga utformningen. Skicka gärna dessa till min personliga mail: [lars-eric@unestahl.com](mailto:lars-eric@unestahl.com)

## **Den mentala träningen**

Den är fortfarande basen i SLH:s verksamhet och kommer att så förbli. När jag startade den i slutet av 60-talet så fanns varken NLP, Coaching, Mindfulness eller Kognitiv terapi och därför var idéerna i den mentala träningen både nya och revolutionerande. Även om många andra länder sedan snabbt tog efter så skedde det framför allt för idrotten och Sverige är därför fortfarande unikt genom att den mentala träningen i Sverige omfattar så många olika tillämpningsområden.

Nya!!



# MindTrainer



Filosofin och Principerna i Mental Träning gäller därför lika mycket nu som på 60-talet. Behovet av mental träning för gemene man har t.o.m. ökat med åren i samma takt som välståndet ökat och välbefinnandet minskat.

Inspelingskvalitén i de gamla inspelningarna är ju långt ifrån vad som kan åstadkommas med ny teknik, men å andra sidan skulle en nyinspelning av en kurs som PUMT med dess 45 timmars videolektioner både vara oerhört kostsamt och också delvis omöjlig med tanke på de många intervjuer som inte kan göras om.

Dessutom definierar vi alltid i mental träning begrepp som bra, effektivitet och kvalitet utifrån mål och syfte. En kurs kvalitet har alltså inte med inspelningens utformning att göra utan med vilken effekt som ger kursen på de människor som läser den. Det finns alltför många "kurser" gjorda med den allra senaste tekniken, där deltagarna efter kursen ändå går tillbaka till sitt gamla sätt att tänka, reagera och handla.

Vad vi ändå har gjort förutom några nyinspelningar under 2000-talet är: Övergång från video till DVD. Vilket underlättar studierna. Att tillsammans med ett av Sveriges främsta företag för webbaserad utbildning göra en "web-Pumt" som kommer att presenteras på vårmötet.

webpumt<sup>o</sup>

Den blir dock betydligt dyrare än den "traditionella" PUMT:en vilket gör att den framför allt riktar sig till företag. Varje kursdeltagare får där en personlig coach som "följer med" under hela utbildningen.

PUMT har hittills inte givit något yrke utan "bara" ett betyg. Det är först genom fortsättningskursen som man erhållit en licensiering som Mental Tränare. Detta ändras nu genom att PUMT-godkända nu får samma certifiering som de utländska deltagarna dvs. Certified Mental Training Practitioner.

De preliminära förslag vi haft att PUMT skulle ge diplom som EgenCoach ersätts då med detta.

## PTL

### Person-Team och Ledarutveckling

Fortsättningskursen till Licensierad Mental Tränare har hittills lockat alldeles för få deltagare. Vi tror att det beror på följande: Många har upplevt så många egna positiva förändringar genom PUMT att man tycker det räcker.

PTL innehåller visserligen en fortsatt egenutveckling men är framför allt inriktad på att sprida den mentala träningen till andra, vilket många tycker att man redan kan efter den stora egenutveckling man genomgått.

Nya!!



# MindTrainer



PTL innehåller många tillämpningsuppgifter, som var och en är krävande och många har dragit sig för en så stor arbetsinsats.

För att öka antalet som fortsätter med PTL efter PUMT föreslås därför följande:

Kurspärmen som nu bara finns "on-line" förenklas, görs mer överskådlig och delas också ut i pappersformat. De över 80 timmarnas videolektioner förs över på DVD och bantas ner till drygt 60 timmar.

Efter godkänd tentamen erhålles både licensiering som Mental Tränare och certifiering som "Mental Training Master".

## Avspänningspedagog

Sedan specialutbildningen till Avspänningspedagog försvann har enda möjligheten till detta diplom varit att antingen läsa PTL (ingår där) eller att efter PUMT gå en "StressCoach" utbildning.



Nu när stresscoachutbildningen försvinner är det dags att införa en direkt vidareutbildning till Avspänningspedagog. Den läggs upp som en vidareutbildning efter PUMT och innefattar teori på DVD samt ett Practicum.

En hel del av innehållet kommer att handla om "Stresshantering genom Mental Träning", ett område som det är viktigt att ha en specialutbildning på, speciellt när nu stresscoachen försvinner.

Avspänningspedagog är också en attraktiv yrkestitel och ger också möjlighet att bli medlem i den nya föreningen (se tidigare om Samsas). En annan möjlighet att bli Avspänningspedagog är att efter PUMT gå igenom kursen "Stresshantering genom Mental Träning" (den gamla Stresscoachen som nu blir Stress Manager (se nedan). Tidigare var PUMT + StressCoach = Avspänningspedagog, nu blir det PUMT + StressManager. Men dessutom finns alltså den distansutbildning, som beskrevs ovan, och som tillsammans med PUMT leder till Avspänningspedagog.

## Stress coach

Denna utbildning startade innan SLH hade börjat sin ICC-utbildning i Coaching och har under årens lopp givits till bortåt 2 000 människor. Utbildningen var uppdelad i två huvudmoment:

- I. 25 "contact hours" under 3 heldagar,
- II. En egen träning med ett 20-tal program under ett antal månader.

Nya!!



# MindTrainer



III. En tillämpningsdel där man arbetade med stresshantering av en grupp under 10 gånger med minst en veckas mellanrum (gruppdeltagarnas behöver tid för sin dagliga mentala egen träning).

Eftersom kursen inte hann med att lära ut coaching så var dock namnet stresscoach missvisande och för något år sedan beslöts att sluta med centrala stresscoachkurser och istället låta speciella stresscoachtränare (som då var certifierade internationella coacher) ordna lokala kurser där man regelbundet kunde coachas under perioden med den mentala egen träningen och där man också lärde deltagarna att coacha de som deltog i tillämpningsdelen.

Detta har dock heller inte fungerat bra så tillsammans med den enda som genomfört en sådan utbildning, Gregor Schill i Göteborg, har vi beslutat om ännu ett ändringsförslag.

Kursen kommer liksom tidigare att kallas för "Stresshantering genom Mental Träning" men leder inte längre fram till diplom som Stress Coach utan som "Stress Manager" (Stresshanterare på svenska).

Den innehåller fortfarande tre delar "Teori – egen träning- och ett tillämpningsmoment, men man får fria händer att lägga upp detta som man vill (Kvällar under en längre tid, Några heldagar i början eller några utspridda heldagar). Man kan också bestämma om och hur mycket coaching man vill ha med, vilket öppnar möjligheten även för de som inte är certifierade coacher att anordna kursen.

De som blir Stress Manager kan sedan gå vidare till avspänningspedagog genom att läsa PUMT (se ovan).

## Mindfulness

Det finns många orsaker till att Mindfulness träning blivit så populärt. Dels finns det naturligtvis idag i vårt samhälle ett stort behov av både Mental Träning och Mindfulness, dels har man gjort begreppet Mindfulness mer "rumsrent" genom att slippa använda ordet "Meditation".

I januari 2009 blev SLH:s första utbildning i Mindfulness klar. Det är en distanskurs som man liksom PUMT arbetar med i sin egen takt. Liksom många av SLH:s kurser består den av en kombination av Teori och Praktik, dvs. DVD-lektioner och träningsprogram för egen träning.

Kursen leder fram till diplom som Mindfulness Practitioner. Under våren görs en fortsättningskurs klar, som kommer att leda till en diplomering som Mindfulness Master.



The art of mindfulness is the practice of being awake and fully aware in order to enjoy life more fully.

Nya!!



# MindTrainer



## NLP

Utbildning till NLP Practitioner och NLP Master har ju nu förekommit under några år som ett samarbete mellan SLH och Nordic Institute of NLP. Certifiering har skett genom ICNLP (International Community of NLP). Mellan november 2009 och januari 2010 sker nu en trainerutbildning (på engelska) under ledning av Joseph O'Connor. Som tränare får man möjlighet att utbilda andra på både Practitioner och Master nivån och att certifiera genom ICNLP.

## Coaching

Här samarbetar ju SLH med ICC, som idag är världens största organisation för professionella coacher. ICC har också som enda organisation en specialistutbildning där man efter grundutbildningen (level 1) kan gå vidare till Business, Team och Life Coach (level 2), Exekutiv Coach (level 3) och Master Coach (level 4).

SLH ger grundutbildningen i Sverige, Mallorca, Costa Rica och Thailand medan utbildningen till Business Coach och till Team Coach bara ges i Sverige. När det gäller "Life Coach" kommer SLH att diskutera med ICC om att man ska kunna bli certifierad som "International Life Coach" genom att förutom gå basutbildningen i Coaching också läsa PUMT och PTL. Men detta återkommer vi om.

## Hypnos

Förutom den utbildning i Hypnos och Självhypnos som ingår i PUMT och PTL har planerna länge funnits på en speciell hypnosutbildning, dels en svensk sådan och dels en internationell sådan (på engelska).

Den svenska ges genom SLH och den internationella i samarbete med ESH (European society of Hypnosis) and ASCH (American Society of Clinical Hypnosis). Starten är beräknad till nästa vinter. Mer information om detta kommer i kommande nummer av Mind Trainer.

## Change Master

Många har upplevt och rapporterat om hur väl mental träning, NLP och Coaching kompletterar varandra. Tankarna har därför växt fram om en "supercertifiering", som man skulle kunna erövra genom att man efter licensieringen som Mental Tränare, diplomeringen som NLP Master och certifieringen som Coach byggde på med några specialkurser (Hypnos, KET (Kognitiv och Emotionell Träning), Mindfulness, Förändringsstrategier i teori och Praktik, Leadership Excellence, etc.).

För certifiering som **Change Master** skulle också fordras att man under en längre tids praktiserat och arbetat med dessa metoder. Detta är bara ett första förslag, som säkert kommer att modifieras utifrån synpunkter och förslag från SLH:are och andra.

Återkom med dina tankar och synpunkter till [lars-eric@unestahl.com](mailto:lars-eric@unestahl.com)

Nya!!



# MindTrainer



## "- Man måste våga flyga ibland"

När jultomten kom till Kristianstad så fick nydiplomerade stresscoachen Anna Pettersson och hennes adepter mer än vad som stod på önskelistan.

Under granen låg det bara mjuka paket. På etiketten stod det mental träning. Och inuti gömde sig en stor skopa självförtroende och avslappning.

- De där hemma har märkt en förändring. Jag känner mig "jämnare" i mig själv på något sätt. Jag tar saker mer som det är, säger Emelie Blomkvist, sistaårselev på Söderportskolans Riksgymnasium i Kristianstad – en av fyra gymnasieskolor i landet som erbjuder rh (rörelsehindrad)-anpassad utbildning.

Sicken härlig julklapp. När skolan slutar och hösten tar vid är det dags att blicka mot vidare sysselsättningar och ett liv utanför "tryggheten".

Man ska hitta bostad och jobb. Det ska skaffas fram ledsagare och assistenter. Man ska trivas med sig själv och odla vänskapsband. Ta för sig och ta sig fram. Och samtidigt njuta av resan.

## Hjälp till självhjälp

23-åriga Anna Pettersson flyttade från Alvesta till Kristianstad för sju år sedan för att gå på Riksgymnasiet. Hon vet vad det handlar om. Hon känner till de hinder som finns. Och hon brinner som elden inför de möjligheter som man själv kan skapa.

Anna vill ge sina kursdeltagare en hjälpande hand.

Och plantera de frön som kan få en planta att växa. Redskapet har varit "Stresshantering genom Mental Träning". En hel del handlar om att stärka självbilden.



Stolt kursdeltagare och stolt kursledare:  
Emelie Blomkvist och Anna Pettersson.

- Det gäller att jobba med envisheten och samtidigt behålla tryggheten. J-a-g måste våga be om hjälp. Samtidigt måste j-a-g våga försöka att göra mer saker själv. Det är viktigt att våga släppa taget, menar Anna Pettersson och fortsätter:

- Med ett funktionshinder följer ofta problem med koncentrationen och minnet. Det är viktigt att man godkänner de här sakerna hos sig själv och inför familj och vänner. Jag är stolt över min cp-skada. Mitt funktionshinder är j-a-g och utan det så hade jag gått miste om att träffa alla härliga människor på Riksgymnasiet eller få vara med i Unga RBU:are.

Nya!!



# MindTrainer



Att Anna sitter som ordförande i Unga RBU:are, Skåne Län, väljer hon att kreditera den mentala träningen för.

## Först in – sist ut

Anna Pettersson har själv en cp-skada som innebär inåtvända fötter och dålig balans. När vi träffas för intervju finns Emelie Blomqvist vid hennes sida. Emelie har funktionshindret "Artogryphos".

De som ingår i Anna Petterssons "coachninggrupp" bär på funktionshinder av olika karaktär. Under tio veckors tid har de fem eleverna på Riksgymnasiet fått coachning av Anna såväl i grupp, som individuellt. "Smått unikt", enligt kursledaren och examinatorn Åke Lennartsson som berättar att man i normala fall brukar välja – coachning i grupp e-l-l-e-r individuellt.

- Men så har ju Anna också visat en otrolig entusiasm gentemot kursen. Hon ringde mig två-tre gånger innan Steg 1-utbildningen. Hon var först på plats av kursdeltagarna och lämnade inte lokalen förrän hon hade hjälpt mig att packa ihop grejerna efteråt.

## Oron släppte

Det fanns en hel del oro inför kursen. Kring praktiska göromål och inför vad som komma skulle. "Spänd men tänd" kanske man skulle kunna säga. När Anna väl släppte handbromsen gick det allt som ofast i 180. Full fart genom kursmomenten.

Då motorn hackade valde 23-åringen att envist hålla blicken kvar i framrutan.

Något annat än det hade den mentala träningen inte kunnat skriva under på.

- Visst var det lite frustrerande i början. De klarade inte av att skriva dagbok och jag undrade varför de inte hade gjort hemuppgifterna enligt planering. Man måste inse att det är en läroprocess för dem. De hade tjänat på att skriva dagbok, men det är helt och hållet individuellt vad man klarar av eller inte och hur det ska göras. Vissa behöver en assistent som skriver dagboken åt en. Överhuvudtaget är man som funktionshindrad väldigt beroende av rutiner och ett fast schema för att saker ska kunna fungera.

Först lyckades Anna bara få ihop fyra kursdeltagare och hon undrade om hon skulle fortsätta med coachningen. "Gå på känslan", rådde Åke Lennartsson. Ytterligare en deltagare hoppade på och sedan gick det som smort.



Anna Pettersson brinner för mental träning.



# MindTrainer



## Skolan berömmar

Utvärderingarna från kursdeltagare och kommentarer från ansvarig lärare på skolan gav många superlativ. Det som framför allt framhövdes var Annas glöd, fokus och målmedvetenhet.

Skolan tyckte att ungdomarna nu getts en chans att se in i sig själva, jobba med sina känslor och att hitta inspiration till att ta egna initiativ för att finna en meningsfull sysselsättning i arbetslivet och på fritiden.

I mitten av december kunde Åke Lenartsson räcka över diplommet från Skandinaviska Ledarhögskolan som förkunnade att Anna Pettersson genomgått de tre stegen som krävs för att bli diplomerad Stresscoach (Steg 1: tredagarskurs, Steg 2: fem månaders egen träning, steg 3: coachning av grupp under 10 veckor i "Stresshantering genom Mental Träning").

Allt sedan Anna Pettersson klev in i den mentala träningens värld för drygt ett år sedan har hon blivit något mindre beroende av sin "elstol". Hon rör sig lättare, är mer avslappnad i situationerna och sparar energi.

- Jag är mindre rädd för min smärta. Jag tänker inte lika mycket på den och när det uppstår krångliga situationer så kan jag hantera dem bättre. Det gäller att våga lära sig av allting som händer. Man måste våga flyga ibland.

## Lärt sig slappna av

"Lärorikt", tycker Emelie Blomkvist om sin träningsession. Hon pratar mycket om den förstärkta självbilden. Och redan på några månader har hon börjat känna sig mer mycket mer avslappnad.

- Deltagarna har fått insikt i hur man lättare blir avslappnad. Man ler kanske mer mot människor. Man tar tag i livet på ett annat sätt, menar Anna.

Träningen har också ökat stressen på ett sätt, på grund av att saker "ploppar upp". I sådana lägen har Anna efter bästa förmåga sträckt ut en hjälpande hand – agerat rådgivare och hjälpt till med praktiska saker.

## Uppföljning väntar

Anna Pettersson vill gärna fortsätta, både med sin egen träning (härnäst väntar PUMT) och med coachningen. I vilken form och omfattning återstår att se och det är delvis en ekonomisk fråga. Vad som är klart är att det blir fortsatt coachning på Riksgymnasiet till hösten, med en ny klass. I vår kan det bli coachning under mindre organiserade former.

- Jag ska titta till dem i januari och följa upp det jag har gjort hittills.

Nya!!



# MindTrainer



Uppföljning är ett ord som mentala tränare tycker om. Att 2009 blir en excellent uppföljare till 2008 är naturligtvis en självklarhet för Lars-Eric Uneståhl och Åke Lennartsson. De menar att det blir det bästa året någonsin och undrar om vi har andra planer.

Själv tänker jag fortsätta att tona in de höga frekvenserna.

Det bär av till Wien.

Den här gången vill jag skåla med Mozart och ta en fika med Beethoven på nyårsdagen.

*Av Jens Brogren  
Frilansjournalist och kursdeltagare*

---

## Kom ihåg!

1. Sista anmälningssdag till Vårmötet är den 10 mars - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
2. Anmäl dig till seminariet "Hjärnan i fokus" - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
3. Stress- & Life Management på Mallorca vecka 36 - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
4. Göteborg 16 mars infomöte om Coaching & NLP - se [www.brakurser.com](http://www.brakurser.com)
5. ICC Teamcoach i Örebro startar 10 maj - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
6. Läs Mindfulness på distans - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
7. Maila Janne om du vill ha med artikel i nästa Mind Trainer - [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

Som en sista rad i detta nummer vill jag bara berätta att nästa långresa inte kommer att gå till Sydafrika på grund av flera orsaker. Resan som vi presenterar mer ingående på Vårmötet kommer istället att gå till Thailand, Kambodja, Laos och Vietnamn - det blir kanon!!

*Vi hörs,  
Janne Lundgren  
e-mail: [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)*

