

# MindTrainer

Maj/Juni 2009

2009-05-28

Årgång 1, Nummer 5

## Maj i Sverige, sköna maj.

Ja, både på Malö och i resten av Sverige har maj varit skön och vackert. Jag och Elene och Angela är glada över att vi i år beslutat att vara större delen av senvåren och sommaren i Sverige. Ett undantag är sista veckan i maj när vi är på Mallorca. Påskveckan var vi också där och hade då 23 grader i Sverige på avresedagen och 13 grader och regn vid ankomsten till Mallorca.

Det är svårt att förutsäga vädret numera och det oberoende av var man är i världen. Å andra sidan skulle ju en stor förutsägbarhet minska intresset och användningen av vädret som ett vanligt ämne för en kontaktskapande kommunikation skulle minska.

Maj/Juni numret av MindTrainer innehåller bl.a. information om utbildning och framför allt då SLH:s utbildningsverksamhet. Under senvåren bestämmer många hur höstens (eller nästa års) vidareutbildning ska se ut och därför ska vi kommentera vilka möjligheter som SLH erbjuder och framför allt då nyheterna i både gamla och nya utbildningar.

Innan vi går in på detta vill vi nämna några andra aktiviteter som vi hoppas du hänger med på. Men allra först en glädjande nyhet, som förhoppningsvis också innebär starten på en ny era i SLH:s verksamhet...



### I det här numret:

Maj i Sverige	1
En glädjande nyhet	1
Årets resa	2
Årets möten	2
Ett Grattis!	3
Distansutbildningar	3
WebPUMT	3
PTL	3
Kortare distansutbildningar	4
Coaching	4
Specialområden	5
Kursgårdar	6
Kom ihåg!	6

## En glädjande nyhet.

Vi har länge velat att SLH skulle ha någon som kunde ta hand om anbuds-förfaranden. När så staten beslöt att satsa miljarder på coaching och detta skulle följas upp med anbud på jobbcoaching området så kontaktade Elene Leif Glavå på Jensen Education och föreslog ett samarbete. Detta ledde fram till att Leif, som både är Mental Tränare och ICC coach, åtog sig att bygga upp en bank med SLH-kompetenser, Coacher,

mentala tränare, NLP:are, PUMT:are m.fl. för att kunna söka anbud av större omfattning.

Eftersom det första anbudet skulle gälla jobbcoaching, så kontaktade vi våra coacher, som ombads att skicka in sina CV till Leif och på ett par veckor fanns en "bank" med ett 50-tal coacher, tillräckligt för att svara på detta stora anbud.

För några dagar sedan blev det klart att Jensen/SLH fått anbudet i inte

mindre än 24 kommuner.

Vilken start på vårt samarbete. Samarbetet är idealiskt dels med tanke på den stora och breda kompetens som finns hos många SLH:are och dels därför att Jensen är suveräna både på att driva utbildning och att uttrycka sig på ett språk som går hem hos myndigheter. För att snabbt nu komma till skott bör du som är intresserad och ännu inte är med i "banken" snabbt

skicka din CV till:

[leif.glava@jenseneducation.se](mailto:leif.glava@jenseneducation.se)

Det gäller både coacher som vill vara med i detta projekt och Mentala tränare, NLP:are, PUMT:are, Avspänningspedagoger, Stresscoacher, Stressmanagers, som vill vara med i kommande gemensamma projekt.

Kontrakt mellan Jensen och intresserade ICC coacher kommer att skrivas redan under första veckan i juni.

## Årets resa.

Årets "jubileumsresa" mellan den (23/11-10/12) som nyligen blev klar fick omedelbart ett starkt gen-svar. Det berodde nog på flera sa-ker.

1. Att vi tillsammans får besöka länder som Laos, Vietnam och Kambodja, som ju är nya besöks-mål för de flesta svenskar, och som alla tre är oerhört sevärda och intressanta (och fredliga).

2. Årets resa ger till skillnad från några tidigare resor liten mental tuffhetsträning eftersom resorna framför allt sker med flyg med undantag från kortare sträckor med buss och båt (på Mekongfloden) och eftersom vi bor på hotell med bra kvalitet.

3. En hel vecka kommer att tillbringas i Thailand (framför allt på vårt nya utbildningscentrum som ligger vid havet på den bästa sandstranden mellan Bangkok och Kambodja). Med tanke på skatteavdrag är hela resan som vanligt gjord som en utbildningsresa med

kursinslag och studiebesök på varje ställe. I Thailand kommer dessutom nästan hela veckan att ägnas helt (förutom sol och bad) till utbildning. Utbildningen har ett innehåll som kommer att passa alla oavsett yrke och tidigare utbildning eller erfarenhet, bland annat en utbildning i "förhandling", som kan användas både i yrket och privatlivet. (Den innehåller också kulturella aspekter vilket kommer väl till pass när vi rör oss i internationella sammanhang). Det kommer dock att finnas gott om tid både till sol, bad och utflykter, bl.a. till sagoön "Koh Samet" eller "Bron över floden Kwai".

4. Så det bästa av allt. Vi siktade på att ordna resan för 21 000 kr och räknade med att det skulle bli en tuff uppgift med tanke på kronans låga värde i år och de ökade flygpriserna (bl.a. genom ökade flygbränslepriset). Det verkade också vara en tuff uppgift eftersom vi inte ville sova i tält utan siktade på hotell med bra kvalitet.



Bron över floden Kwai

Mind Trainers redaktör och jag har dock lyckats med detta och inte bara det utan lyckats få ner priset ytterligare till 19.700 kr. Det innefattar inte bara alla flyg, buss och båtresa och hotell utan också utbildningen i Thailand. Som jämförelse kan nämnas att utbildningen i förhandling, som hålls av en av världens bästa på området, normalt kostar lika mycket som hela resan.

5. De få platser som återstår kommer med stor sannolikhet fort att försvinna så besluta dig snabbt att komma med på en resa, som garanterat blir en oförglömlig upplevelse. Dessutom brukar SLH-resorna ge vänner för livet.

Anmäl dig till [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

## Årets möte.

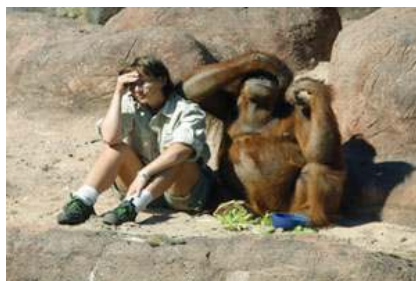
Årets vårmöte, som alltid hålls i Örebro 3:e helgen i mars, har ju redan gått av stapeln, men boka gärna in nästa års sammankomst 19-21 mars.

Höstmötet äger rum den 10-11 oktober i Gävle. Men våra SLH:are i Gävle har redan nu arbetat fram ett mycket intressant program.

Det startar redan på fredag den 9 oktober med öppna föreläsningar och på kvällen för du en möjlighet att utmana dina gränser genom att göra en glödvandring.

På lördagen börjar Höstmötet för SLH-medlemmar och temat för helgen är "Leva som vi lär" och inleds med en föreläsning av Gertrud

Rullander som är mineralterapeut. Dagen fortsätter med en föreläsning som framkallar både skratt, gråt och eftertanke - Ing-Marie Persson tar oss in i schimpansernas värld.



På lördag kväll blir det traditionell middag och höstmötet avslutas på söndagen med att en av Sveriges största personligheter kommer till mötet, **Thomas di Leva!**

Så passa på att gå in på hemsidan [www.slh.nu](http://www.slh.nu) och anmäl dig till höstens SLH möte i Gävle.

**"Utmana dina gränser på SLHs Höstmöte i Gävle genom att göra en glödvandring"**

## Ett Grattis!

I samband med att specialistkurserna inom Coaching kom till för 2 år sedan var Sverige tidigt ur startgroparna. Vi har därför redan en person som blev den förste att klara alla nivå 2 utbildningarna (business, team och life coaching) och som nu snart blir klar även med nivå 3 (Executive Coaching).

**Lena Nässén** blir därmed sannolikt den förste, inte bara i Sverige, utan i hela världen med att kunna titulera sig "Certified Executive Coach".

**GRATTIS! Vi är stolta över dig.**



Lena Nässén

## Distansutbildningar

Skandinaviska Ledarhögskolan bildades 1990 med visionen "Utbildning och Träning för en bättre värld". I denna vision ingick att öka sambandet mellan "Framgång i Livet" och "Framgång i skola, högskola och personalutbildning" genom fem principer: Att LÄRA – i/om/för/från/under hela - LIVET.

Kompetens definierades som "förmågan att" handskas med Livet" och beroende på typ av livssituation, så definierades innehållet i emotionell -, social-, yrkes- kompetens, etc. Kunskap fördes över till kompetens genom Praktik, Övning, Tillämpning och Träning (PÖTT) SLH utvecklade också vägar till kompetens som inte nödvändigtvis gick vägen över kunskap (t.ex. social och emotionell kompetens eller motorisk/idrotts kompetens) SLH myntade också

begreppet AKU, som står för "Allmän KompetensUtveckling" och begreppet "Anställningsbarhet". Båda dessa begrepp gällde en kompetens som var oberoende av yrke eller position. De flesta arbetsgivare går idag mer på social och emotionell kompetens (som ingår i AKU) än på betyg och alltfler arbetsgivare tittar inte längre på "skolbetygen" när man anställer.

Om du vill veta mer om möjligheten att genom SLH:s verksamhet läsa och träna sig till en allmän kompetensutveckling, som ökar möjligheten till både yrkesmässig, arbetsmässig och personlig framgång kan du ta kontakt med oss.

I PUMT, som fortfarande efter över 20 år är SLH:s basutbildning, coachar man sig själv- med hjälp av DVD, böcker och systematiska träningsprogram- till ett bättre liv där

man både fungerar (studier, idrott, arbete, relationer) och mår bättre. Att läsa PUMT/PTL inte bara för sin personliga utveckling utan också för att öka sin "Anställningsbarhet" blir i dessa tider ytterligare ett argument för att börja med mental träning.

Den personliga utveckling som PUMT ger har i år tagits med i forskarutbildningen vid Mälardalens högskola. Lektionerna håller jag "live" på engelska. Dessa spelas samtidigt in av högskolan, vilket gör att vi genom dem får en engelsk PUMT version som kommer att kunna distribueras till många människor runt om i världen.

Den engelska versionen av PUMT leder till att man blir "Certified Mental Training Practitioner", en benämning som även de som läser den svenska versionen kommer att få.

## WebPUMT

Tillsammans med ett av Sveriges främsta e-learning företag, Maincon i Östersund, utvecklas PUMT till att bli en e-learning utbildning som kommer att kallas WebPUMT.

Den blir dyrare än den traditionella PUMT:en men å andra sidan så får man en personlig coach, som följer med under hela studietiden.

WebPUMT är klar i juli och den 26 augusti kommer vi att ha ett event i Östersund där vi bjuder in företag, organisationer och media för att introducera WebPUMT.

Till hösten kommer man alltså att kunna välja mellan att läsa PUMT på traditionellt sätt eller online med coachstöd genom WebPUMT.

## PTL

Fortsättningskursen PTL – Person-Team- och Ledarutveckling genomgår under våren vissa förändringar/ förbättringar och kommer förutom att ge en licensiering som Mental Tränare också ge en internationell certifiering som "Mental Training Master".

**Östersund 26 augusti**  
**PR-dag för nya WebPUMT!**

## Kortare distansutbildning.

SLH utvecklar under 2009 en del kortare distansutbildningar. Den första som blev klar i mars är en utbildning i Mindfulness. Kursen innehåller några DVD, en kursbok och träningsprogram för 7 veckors träning. Kursen, som följer den över hela världen traditionella "Jon Kabat Zinn" modellen leder fram till certifiering som "Mindfulness Practitioner".

Under sommaren görs sedan en fortsättning, där Mindfulness konceptet utvecklas ytterligare genom inslag från Mental träning, KBT, KPT, Själförsvaret, Feldenkrais, omedveten närvaro m.m. och leder till en "Certified Mindfulness Master".

Det är t.ex. svårt att få en "Medveten närvaro" att bli en process, om man inte har programmerade framtidsbilder. Ett annat område är de automatiserade mentala processerna. Lika viktigt som att bryta de "negativa automatiken" (vilket görs i Practitioner delen) är att bygga upp en energibesparande, positiv och automati-

serad realitetstolkning" (Master). En annan distanskurs som redan är inspelad och som blir redigeringsklar till 1 juli är i Förhandlingsteknik. Kursen som har inslag av både NLP och Mental Träning kommer att presenteras närmare i ett kommande nummer.

Det finns fler "kortkurser" på distans inplanerade som vi får återkomma till vartefter de förverkligas.

Jag tar gärna emot förslag på områden som du upplever passar bra för egen coaching i egen takt.



Distansutbildning - Studera där du bor.

## Coaching.

Det under 2000-talet mycket stora intresset för att utbilda sig till coach fick en extra skjuts när regeringen beslöt att satsa 3 miljarder på coaching. Detta har gynnat SLH:s ICC-utbildning, eftersom det samtidigt har ökat kraven på att ha en bra utbildning i coaching med hög kvalitet efter internationell standard.

I valet mellan de två internationella utbildningarna ICC och ICF har många valt ICC, inte bara för att

det är den största professionella organisationen i världen utan också för "tydligare" certifieringskrav och en betydligt lägre utbildningskostnad.

När vi senast var i kontakt med ICF för att hör hur många internationellt certifierade coacher de har i sitt nätverk visade det sig att de hade drygt 2 000 coacher. ICC har idag 3 500 coacher i 51 länder. ICC har ju också som enda organi-

sation i världen startat fortsättningsutbildningar (nivå 2-4), som leder fram till certifiering som specialist. På nivå 2 kan man bli specialist på 3 områden "Business-Team- och Life- coaching". I år ges 2 av dessa (Team i maj) och Business, 13-16 juni del 1 och 18-20 september del 2.

Till Business coaching finns bara 2 platser kvar så snabba på med anmälan om du vill komma med.



## Specialområden.

En specialist på ett område kan naturligtvis efter en coach-, mental träning eller NLP-utbildning använda sin utbildning på sitt specialområde.

En sångpedagog som lär sig coaching kan då kalla sig sångcoach, vilket är en coach specialitet. Det innebär dock inte att man har en certifiering som "sångcoach". Certifierad specialist kan bara bli i Business-, Team-, Life och Executive Coaching.

Vad vi funderar över är om vi skulle arrangera korta specialitetsutbildningar (1-2 dagar) på områden som JuniorCoach, SeniorCoach, KarriärCoach, RehabCoach, JobbCoach etc. och i så fall efter vilken nivå som varje specialitetsutbildning borde ligga. För de flesta av dessa borde det räcka med ICC:s nivå 1 utbildning som bas. Just nu planeras en kort utbildning som jobbcoach för de ICC coacher som ska delta i Jensen/SLH projektet.

### StressCoach

När det gäller StressCoach är den gamla utbildningen borttagen och har istället ersatts med en utbildning till diplomerad Stress Manager. Man kan dock fortfarande bli diplomerad StressCoach genom att kombinera ICC:s Coachutbildning med utbildningen till Stress Manager.

### StressManager

Utbildningen till diplomerad Stress Manager påminner om den gamla StressCoach utbildningen. Del 2 (den mentala träningen under 150 dagar) och del 3 (Praktisering på en grupp under 10 gånger) är densamma.

Skillnaden är den första delen där 21 "contact hours" har ökats ut till 37, alltså 5 heldagar i ett streck – se Igor Ardoris och Lasse Gustavssons kurs på Mallorca – eller utspridda under ett antal månader – Gregor Schills StressManager i Göteborg.

Är man ICC coach (nivå 1) och går denna kurs blir man automatiskt diplomerad StressCoach. Om man har läst PUMT och går Stress Manager så blir man automatiskt diplomerad Avspänningspedagog.

Skillnaden mellan en StressManager och en Avspänningspedagog är alltså att Avspänningspedagogen är en fortsättningskurs till PUMT-kursen. (På 90-talet fanns en speciell Avspänningspedagog utbildning efter PUMT men den är alltså ersatt med Stress Manager kursen).

### NLP Trainer

I vinter ordnas en NLP trainer utbildning på Mallorca under ledning av ingen mindre än Joseph O'Connor. Kravet är att du läst Practitioner och NLP Master. Så passa på att anmäla dig dessa först om du inte redan har dem.

### TUFF

Världsunik träningsvecka för professionella föreläsare i Thailand, 17-22 december 2009! (TUFF = Träning, Utveckling För professionella Föreläsare)

*"Ett riktigt proffs strävar alltid efter att bli ännu bättre"*

TUFF är en kurs som är utformad som en träningsvecka för dig som redan arbetar professionellt som föreläsare/ talare/ utbildare och vill utvecklas i den rollen tillsammans med andra proffs.

Träningsveckan leds av Lasse Gustavson och Henrik Mattsson. För att de är bättre än dig? Nej, men för att de är proffs precis som du och för att de vill utvecklas tillsammans med andra proffs.

### Certifierad Föreläsare

Funderar du på en karriär som professionell Föreläsare/ Talare? Bra val. Att arbeta som föreläsare är världens roligaste jobb tycker vi och vi önskar

dig varmt välkommen i gänget. Vi vill samtidigt påvisa att det idag finns tusentals föreläsare/ talare på marknaden. De som har flest uppdrag är de som inte bara har extraordinära kunskaper i ett ämne utan som i kombination med sina specialkunskaper också har förstått värdet i att lära sig talarkonsten.

Vår utbildning ger dig 3 huvudsakliga konkurrensfördelar:

1. Du får lära dig och träna dig i föreläsarkonsten av riktiga Proffs!

2. Du har möjligheten att "köra upp" och få ett Certifikat som vittnar om att du håller en professionell klass.

3. Alla som väljer att bli Certifierade får om de vill lägga upp en presentation av sig själv på Talarredirekt.se där de syns ihop med andra professionella talare.

Denna steg 1 utbildning genomförs i Thailand den 8-13 januari 2010. Kursledare är Lasse Gustavson och Henrik Mattsson.

### Webeneur®

Alla kan bli en Webeneur®, en global webbentreprenör. Kursen är till både för dig som har en hemsida eller funderar på att skaffa en. Det är en pedagogisk och praktiskt 3-dagars kurs. Du behöver inga förkunskaper. Vi förklarar så du förstår.

Även denna kurs hålls i Thailand den 27-29 december och kursledare är Mikael Stjernvall och Barbro Bronsberg.

### Träna din röst

En kurs för talare, sångare eller alla som vill kommunicera på ett bättre sätt mellan den 14-16 december med Carita Boronska-Uneståhl.

Mer infor på SLH:s hemsida eller genom ett mail till [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

## Kursgårdar.

SLH har nu kursgårdar i tre länder, Mallorca, Costa Rica och Thailand. Vi kan själva bara täcka en liten del av året med egna kurser och vill därför uppmuntra dig och andra SLH:are att ta chansen och använda dig av denna SLH-förmån.

Har du inte egna kurser som du vill förlägga dit, så får du gärna ta med familjen dit på semester eller varför inte inbjuda dina vänner till ett oförglömligt 50-årsfirande.

Centrat i Thailand är också idealiskt för dig som vill ta timeout för dig själv och tex läsa någon distansutbildning som PUMT i lugn och ro eller tillsammans med familjen.

På [www.slh.nu](http://www.slh.nu) finns inom kort bokningsschemat för Mallorca 2010 - det är ännu inte fullbokat. När det gäller Thailand och Costa Rica finns det stora chanser att boka inför 2009 & 2010.



## Kom ihåg!

1. Anmäl dig omgående till Asienresan - Maila: [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)
2. Intresserad att anmäla dig till WebPUMT? - Maila: [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)
3. Stress Manager på Mallorca vecka 36 - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
4. ICC Business startar 13 juni (2 platser kvar) - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
5. Läs Mindfulness på distans - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
6. NLP Master Practitioner 16-27 juli i Örebro - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
7. ICC Nivå 1 sommarutbildning i Stockholm 16-24 augusti - Maila [info@slh.nu](mailto:info@slh.nu)
8. NLP Practitioner i Stockholm - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
9. ICC Nivå 1 i Örebro med start den 31 augusti - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
10. ICC Nivå 1 i Göteborg 7-15 september - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
11. NLP Trainer på Mallorca modul 1 8-15 november - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
12. Träna din röst 14-16 december i Thailand - se [www.slh.nu](http://www.slh.nu)
13. TUFF i Thailand 17-22 december - maila [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)
14. Webeneur i Thailand 27-29 december - maila [info@slh.nu](mailto:info@slh.nu)
15. Certifierad Föreläsare i Thailand 8-13 januari 2010 - se maila [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)
16. Maila Janne om du vill ha med artikel i nästa Mind Trainer - Maila [jan@slh.nu](mailto:jan@slh.nu)

Jag avslutar denna Mind Trainer med lånade ord av Dalai Lama. "För att upprätthålla visdom måste man ha inre styrka. Utan inre utveckling kan vi inte behålla vårt självförtroende och vårt mod. Förlorar vi dessa egenskaper blir livet svårt. Det omöjliga kan bli möjligt med hjälp av viljestyrka."

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

