

Välkommen till

PUMT

PERSONLIG KOMPETENSUTVECKLING GENOM MENTAL TRÄNING

En distansutbildning utarbetad av Fil. Dr. Lars-Eric Uneståhl



Coacha dig själv till ett ännu bättre liv med hjälp av träningskursen PUMT och till • nya livsfärdigheter • större livskompetens • högre livskvalitet

DELTAGARSTYRD UTBILDNING

Du bestämmer själv när du vill börja och i vilken takt du vill läsa. Du studerar i egen miljö och får hem all litteratur och alla träningsprogram. Dessutom får du tillgång till ett 50-tal lektioner på video eller DVD.

LIVSKOMPETENSTRÄNING

Jämsides med studierna tränar du dig till ökad personlig- & yrkeskompetens

TIDSÅTGÅNG

Kursen tar vid heltidsläsning 185 dagar, på halvfart 1 år, kvartsfart 2 år.

BETYG

Man kan läsa kursen **bara** för egen utveckling. Vill man också tentera får man efter godkänd tentamen 100 IU (International Units), vilket motsvarar 20 gamla och 30 nya svenska högskolepoäng, enligt EU-normer (ECTS). Mellan 1987 och 90 var kursen en 20P-kurs vid Högskolan i Örebro med Uneståhl som examinator.

DIPLOM

Från 2009 ger en godkänd PUMT-kurs också diplom som "CERTIFIED MENTAL TRAINING PRACTITIONER"

KOSTNAD

18 000 kr (exkl. moms 25%)
Priset innefattar även all litteratur och alla träningsprogram.

ANMÄLAN

gör du på SLH:s hemsida:
www.slh.nu, info@slh.nu eller på
tel. 019-33 22 33, fax: 019-33 22 35

Utbildning & träning för ett bättre liv

Utbildningen omfattar ett 30-tal böcker, ett 20-tal träningsprogram för 185 dagars träning samt ett 50-tal DVD med följande rubriker:

- * Mental Träning
- * Färdighetsträning
- * Avspänd effektivitet
- * Att växa som människa
- * Mental grundträning
- * Självhypnos
- * Integrerad Mental Träning
- * Framgångsfaktorer
- * Livskompetensfaktorer
- * Självbildsträning
- * Självinsikt
- * Förändringshinder
- * Motivation - Livets kärna
- * Målanalys
- * Målstyrd livsplanering
- * Tillämpad motivation
- * Den ideala prestationen
- * Den ideala relationen
- * Koncentration
- * Minnesträning
- * Kreativitetsträning
- * Attitydträning
- * Kreativ problemlösning
- * Positivt tänkande
- * Livslång utveckling I
- * Livslång utveckling II
- * Livslång utveckling III
- * Våga tala
- * Den utvecklande självinsikten
- * Den nya livsstilen
- * Stresshantering
- * Kropp och själ
- * Kroppens visdom
- * Kropp och sinne
- * Sinne och kropp
- * Mot alla odds
- * Skrattandets värld
- * Livsglädje och livskvalitet
- * Arbetslust och livsglädje

Det bästa som hänt!

Många av de över 5000 personer, som läst PUMT, rapporterar att kursen är det bästa som hänt dem. Även Du är värd ett ännu bättre liv!

Mental Träning, Positive Psychology och Coaching är:

- * Framtidsorienterad
- * Erfarenhetsbaserad
- * Lösningfokuserad
- * Handlingsinriktad

SKAPA EN BÄTTRE VÄRLD!

En del av kursavgiften för PUMT går till ett SLH-projekt i Guatemala, som riktar sig till fattiga Maya-indianer (speciellt kvinnor, barn och funktionshindrade).



Lars-Eric Uneståhl

SLH:s rektor och examinator, har utvecklat de flesta av SLH:s kurser. Uneståhl har under flera årtionden forskat om och utvecklat principer och program för personlig utveckling och ego-coaching inom områden som "avspänning, stresshantering, motivation" etc. Under årens lopp har över tre miljoner svenskar använt sig av Uneståhls träningsprogram för ökad effektivitet och bättre hälsa.

Exempel på kursomdömen

"Kursen har haft en mycket stor betydelse både för egen del (positivare, gladare, mer energi) och för omgivningen." *Urban Waldenström, läkare*

"Jag upplever att en ny värld öppnats, full av möjligheter!" *Kerstin Lindskog, chef*

"Både bättre självkännet och förbättrade relationer." *Wanda Mases-Rundlöf, friskvårdskonsult*

"Mental Träning var en mycket viktig del av OS-förberedelserna." *Tomas Gustafsson, 3-faldig OS-vinnare*

"Barnen hemma och i skolan har fått en mycket bättre mamma och "fröken". *Siv Andersson, lärare*

"Har förändrat hela mitt sätt att tänka. Dessutom mår jag mycket bättre och fungerar mycket bättre." *Margareta Fransson, psykolog*

"Är en mycket viktig del för att kunna prestera maximalt." *Kenny Bräck, racerförare*

"Utbrändheten efter år av stress förvandlades genom mental träning till avspänd effektivitet och hög livskvalitet." *Rune Gustafsson, egen företagare*

"Det var Mental träning som fick mig att fortsätta att leva." *Annika Pantzar, kronisk smärtpatient*

"Genom PUMT-kursen fick jag ett helt nytt liv utan smärtor, ångest och depression". *Anna-Greta Eriksson, "skurkärningen" med fibromyalgi som blev "optimistkonsult"*

Från idrott till personlig utveckling

Uneståhl utvecklade den mentala träningen på 1960- talet baserat på forskning vid Uppsala universitet om förändrade medvetandetilstånd och om sambandet mellan kropp och själ. De praktiska träningsprogrammen prövades ut på de svenska landslagen och OS-lagen på 70- talet. Från 1990- talets början har mental träning för den personliga utvecklingen blivit alltmer dominerande.

Livskompetens

Uneståhl har visat på det låga sambandet mellan "Framgång i skolan" och "Framgång i livet". Detta tycks framför allt bero på att skolan nöjer sig med kunskapsutveckling medan livet fordrar kompetens. Uneståhl definierar kompetens som "förmågan att på ett bra sätt handskas med de livssituationer man möter". För ett bra liv tycks t.ex. social och emotionell kompetens spela en större roll än betygen. SLH är fortfarande den enda skolan/högskolan, där man utbildar sig till och tränar sig i sådana livskompetensfaktorer.

Träningsmodellen

Förutom utvecklingsmodellen (livslång utveckling) arbetar SLH med en kombination av kunskap och träning, där kunskap förs över till livskompetens genom PÖTT-principen (Praktisering, Övning, Tillämpning och Träning).

Mental Träning

Mental Träning är en **systematisk och långsiktig träning av mentala processer**, dvs. tankar, inre bilder, attityder och känslor, med syfte att öka den personliga effektiviteten och välbefinnandet (livskvalitet). Alla människor har ju dessa mentala processer. Men har vi tankar och känslor som hjälper eller stjälper oss? Vi vet t.ex. att de som tolkar livet positivt (optimister) lyckas bättre i skolan, i idrotten och i arbetslivet. Dessutom mår man bättre och lever längre än icke optimister. Man blir dock inte optimist genom att besluta sig för det eller genom att hela tiden tänka på hur man tänker. Ska man förändra sådana mentala faktorer så gör man det genom en regelbunden träning, där förändringen kommer "inifrån" och växer fram långsamt men säkert.

Coacha sig själv och andra

Efter ett par decenniers tjänst vid universiteten i Uppsala och Örebro startade Uneståhl 1989 Skandinaviska Ledarhögskolan. Trots namnet vänder sig SLH till alla människor. "Bra ledarskap" definieras nämligen utifrån den inverkan och påverkan man har på andra (få andra att växa, fungera och må bra). Genom den definitionen blir t.ex. varje förälder en viktig ledare. Förmågan att "leda sig själv" blir också viktig för att kunna vara en bra modell för andra.

Unik utbildning

SLH:s distansutbildningar är unika till form, innehåll och studiesätt. Eftersom den vänder sig till alla människor finns en mycket stor spridning bland deltagarna, från 6-årig folkskola till docenter, från dem som aldrig sysslat med psykologi till färdiga läkare och psykologer, arbetande och arbetslösa, "friska" och långtidssjukskrivna, etc. För de senare har PUMT-kursen nästan alltid medfört en markant hälsoförbättring (**FRUKT** - Friskhet genom Utbildning och Kognitiv Träning). Det har också visat sig att PUMT-kursen ökar "anställningsbarheten", dvs. den allmänna kompetens, som är oberoende av yrke eller position. Detta har gjort att många har fått sin PUMT-utbildning bekostad av såväl arbetsgivaren, som försäkringskassan, arbetsförmedlingen och trygghetsrådet.

Utbildningen är också unik genom att den knyter ihop lärandet och livet genom fem principer (se bild). **Lära i livet** bygger på lagen om "tillståndsbundet lärande". PUMT läser du i egen miljö och kan omedelbart applicera principerna på familj, arbete etc. **Lära om/från livet** (*experiential learning*) bygger på upplevelser, att ta exempel från livet etc. **Lära för livet** bygger på "Zeigarnikprincipen" att allt lärande är målstyrt och att det därför är bättre att som studiemål ha ett lyckat liv än bara en lyckad tentamen/examen. Lära under hela livet (3L-Livslångt lärande) förutsätter en utbildning enligt SLH-modellen, där LIVET blir den främsta läroboken.

