

## **Mental träning genom träningsprogrammet - Motivation – Effektivitet – Arbetsglädje (MEA).**

Träningsprogrammet, MEA, inleds med information om Mental träning då programmet bygger på den mentala grundträningen. Fokus i träningsprogrammet ligger på Mål, Målbilder och Motivation. Djärva målsättningar och individens inneboende resurser är andra delar som behandlas. De avslutande delarna i träningsprogrammet handlar om attityd och livskvalitet.

Exempel ur innehållet:

- Att växa som människa
- Framgångsfaktorer
- Mental träning
- Motivation
- Livskvalitet och livsglädje

MEA innehåller teoretiska avsnitt som bygger på material från Skandinaviska Ledarhögskolan utarbetat av fil.dr Lars-Erik Uneståhl. Deltagarna får arbetsmaterial som de använder under programmet. Vi jobbar med tillämpningar och hemträning utifrån 9 olika program, som är särskilt utarbetade för MEA-programmet.

En förutsättning för utveckling är att Du vet var Du är och vart Du är på väg. Träningsprogrammet inleds därför med test som hjälper Dig att fastställa Ditt eget utgångsläge. Testen bygger på självskattning. Träningsprogrammet är en väg till att fungera och må bättre och avslutas med en självskattning för att Du ska se Din egen utveckling.

- Antal deltagare: 6-8.
- Tid: Gruppen träffas 9 fredagsförmiddagar med 2 veckors mellanrum, 2- max 3 timmar vid varje tillfälle.
- Startdatum: 9 sept 9.00 - senast 12.00.
- Plats: Motala
- Kursledare: Pernilla Elving, beteendevetare, Internationellt certifierad coach och mental tränare med 20 års erfarenhet som chef.

Möjlighet till kursintyg från Skandinaviska Ledarhögskolan finns för de deltagare som önskar.  
Pris 6 250 kr + moms (1 deltagare)  
Pris 11 500 kr + moms (2 deltagare från samma företag).

Anmälan till [pesc@telia.com](mailto:pesc@telia.com) alt 0706-5456459.  
Senaste datum för anmälan 31 augusti.