

Kursplan MIND2PERFORM™

Kursen hämtar sin teoretiska grund inom prestations- och inlärningspsykologi, mental tuffhetsträning och kognitiv beteendevetenskap.

Syfte och mål:

Det övergripande målet med MIND2PERFORM™ är att ge dig verktyg att komma åt hela din potential.

Mental träningslära

Deltagarna skall efter genomgången kurs:

- Känna till hur vår hjärna och våra emotioner reagerar på händelser, omständigheter och intryck. Vi har alla olika erfarenheter och lärdomar med oss. Lärdomar som påverkats hur vi reagerar. Våra lärdomar uppfattar vi som sanna. Medan de i själva verket är en tolkning vi gjort, ofta av flera möjliga tolkningar av en händelse, omständighet och intryck vi fått till oss. Deltagarna kommer få hjälp att se flera olika tolkningar och upptäcka nya lärdomar.
- Förstå hur många instinkter och intuitiva handlingar arbetar emot vad vi vill åstadkomma. För att komma ur dessa fällor behöver de flesta av oss utmanas att testa nya vägar, verktyg och mentala strategier för att utvecklas.
- Känna till hur vi kan fastna i en tolkning som deras sanning och hur den styr reaktioner och beteenden. Med nya verktyg, mentala strategier och förhållningssätt kan du hitta effektivare och mer funktionella beteenden som hjälper dig att utvecklas på ett sätt som hjälper dig att nå mer av din potential.

Metodik

Deltagarna skall veta hur de konkret kan arbeta med sin mentala utveckling genom att kunna:

- Använda sig av inlärnings- och konsekvenssystem, funktions- och beteendeanalys samt hur vi bl.a. kan hantera katastroftänkande och ältande genom omstrukturering, beteendeanalys och beteendeträning.
- Formulera olika typer av mål och hur de genom tydliga mål och föreställningsträning kan förbättra utförande, förbättra självförtroende och hantera stress och press.
- Utveckla specifika färdigheter som koncentration, föreställningsträning, den inre dialogen, hantera tankefallor, skapa ökad självkontroll och förbättra sin spänningsreglering.
- Använda sig av motivationsteori i praktiken, skapa 'mentala planer', rutiner och strategier inför och under träning eller tävling, re-fokusera och hantera distraktioner.
- Använda fördjupningsmetoder i form av; copingstrategier, ökad beslutsamhet och koncentration.
- Mellan tillfällena kommer deltagarna få övningar att jobba med som vi utvärderar och lär oss vidare ifrån vid nästa tillfälle.

Kriterier för godkänd kurs

Deltagaren

- Deltar aktivt i diskussioner kring mental träningslära och metodik
- Genomför övningar kopplat till de olika metoder eller tekniker som presenteras
- Formulerar egna process-, prestations- och resultatmål
- Gör en egen planering för sin mentala utveckling/gör en planering för hur de skall integrera det mentala perspektivet i rollen som coach

Exempelschema

Kursen MIND2PERFORM genomförs i tre moduler á 3 timmar per gång.

Dag 1 kl 18.00 - 21.00

Grundläggande mental träningslära och metodik.

Dag 2 kl 18.00 - 21.00

Fördjupad mental träningslära och metodik.

Dag 3 kl 18.00 - 21.00

Tillämpad mental träningslära och metodik.

Utvecklingsledare

Programmet genomförs av Po Lindvall, Master Practitioner Coach och utvecklingsledare.

Po Lindvall är Master Practitioner Coach (certifierad av EMCC), fil.mag., doktorand, forskare och författare. Po har jobbat med utveckling inom näringslivet i mer än 25 år och inom idrotten sedan mer än 30 år. Po jobbar med workshops och program i Coaching, Coachande Ledarskap m.m. och är Business och Executive Coach. Po har också en bakgrund inom kampsporterna och har tränat Judo, Ju Jitsu, Karate, Kickboxning och Thaiboxning.

Landslag och förbund Po Lindvall arbetat med ledare och aktiva i:

Svenska Skidförbundet och Freestylelandslaget, Svenska Boxningsförbundet och boxningslandslagen, Svenska MMA-förbundet och MMA-landslaget, Svenska Lydnadslandslaget (hundförare) samt ett antal klubbar, coacher, elitidrottare och proffs i MMA, Thaiboxning, Kickboxning, brottning, hockey, fotboll, handboll, tennis, ridning, dans, triathlon, simning, längdskidåkning, Tae Kwon Do, Amerikansk fotboll m.m.