

# Magnus Bälter

Mental performance

## ”Mental performance” - 5-8 veckor

Programmet inkluderar:

- I. en introduktionsföreläsning (vecka I) som förklarar den grundläggande vetenskapliga bakgrunden och teorin kring uppmärksamhetsträning och hur/varför det fungerar och ger resultat.
- II. erfarenhetsbaserade seminarier (vecka 4-7) där deltagarna guidas genom olika övningar i uppmärksamhetsträning, aktiv stresshantering samt medveten kommunikation.
- III. övningar för egen träning som utförs mellan seminarietillfällena

Mer specifikt arbetar programmet praktiskt med:

I. olika former av riktad och öppen uppmärksamhetsträning för att erhålla:

- Stärkt kognitiv förmåga och koncentration
- Ökad motståndskraft mot stress
- Stärkt immunförsvar
- Ökad känsla av välbefinnande
- Ökad kreativitet

II. reflektions- och kommunikationsövningar för att stärka deltagarnas emotionella intelligens.

Områden som behandlas är:

- Självmedvetenhet
- Självreglering
- Motivation och inre ledarskap
- Empati
- Interpersonella relationer och sociala förmågor

För mer information:

Magnus Bälter – [www.magnusbalter.se](http://www.magnusbalter.se)

[info@magnusbalter.se](mailto:info@magnusbalter.se)

072 -51 77 577