

Licensierad MENTAL TRÄNARE - PUMT & PTL

Som licensierad Mental Tränare tillhör man den absoluta eliten inom Mental Träning. Det finns nämligen ingen utbildning på området, vare sig i Sverige eller utomlands, som är mer kvalificerad än den som leder till licensieringen som Mental Tränare.

Teori

För att komma dit ska man ha läst kurserna PUMT och PTL. Den teoretiska delen av dessa motsvarar 40 högskolepoäng. SLH ger dock meriter i form av International Units (IU) och tillsammans motsvarar kurserna 200 IU.

Praktik

SLH:s kurser nöjer sig inte med kunskap utan siktar på att utveckla kompetens som definieras utifrån hur man klarar de livssituationer man möter. För att komma dit används "PÖTT-principen", dvs Praktik, Övning, Tillämpning och Träning. Medan PUMT-kursen fokuserar på en systematisk egen träning så kombinerar PTL egen träning med tillämpningsövningar och projekt, där man i praktisk handling får visa vad man lärt sig.

Tidsåtgång

Tidsmässigt tar därför både PUMT och PTL längre tid än traditionella universitetskurser på 20 respektive 40 poäng. Eftersom båda kurserna är distanskurser där man själv bestämmer både studiestart och studietakt, så varierar den tid det tar att bli licensierad Mental Tränare avsevärt mellan olika deltagare.

Synen på Ledarskap

a. Den Mentala Träningen riktar sig till ALLA människor och "Bra Ledarskap" är något som alla behöver utveckla. Inte bara som arbetsgivare, lärare eller förälder utan också för att på ett bra sätt kunna leda sig själv genom livet.

b. Vi har ofta sagt att det viktigaste hos en bra ledare är dennes förmåga att få andra människor att utvecklas och växa, att hjälpa andra att fungera och må bättre. Det är då naturligt att själv få växa innan

man börjar arbeta med andra människors tillväxt. Det är således naturligt att kräva att man gått igenom PUMT innan man börjar med PTL.

c. Vi har också sagt i PUMT och kommer att upprepa det i PTL att det bästa sättet att motivera andra är genom att själv utgöra en bra modell. Det talar också för att PUMT måste utgöra grunden för PTL.

d. En ledare behöver själv inte vara expert på det område han/hon skall leda. Han/hon kan istället omge sig med bra experter. Detta gör också att vi kan lära ledarskap utan koppling till någon expertroll, dvs vi kan utbilda alla oberoende av yrke, kön och ålder.

En Mental Tränare ska kunna...

- Informera på ett vetenskapligt och samtidigt intresseväckande sätt om den Mentala Träningens bakgrund, principer, uppbyggnad och tillämpningar.
- Lära ut modellerna MIL och MIT (målinriktad livsstil, ledarskap, träning och teambuilding).
- Metoder att få andra människor motiverade för Personlig Utveckling.
- Metoder att "sälja mig själv" och det jag har att säga (idéförsäljning).
- Hur jag blir en "personalutvecklare".
- Lära ut Avspänning – Avslappning – Avkoppling – Självhypnos.
- Lära ut medvetandeförändringar genom kroppsorienterade metoder.
- Lära andra beteendeförändringar (rökning, vikt, sömn m.m.).
- Lära andra "avspänd effektivitet".
- Lära andra arbetsglädje, livsglädje och en hög livskvalitet.
- Att se sin mission som Mental Tränare i ljuset av visionen "En bättre värld".



Grundutbildning - PUMT steg 1

PUMT - Personlig Utveckling genom Mental Träning – 0-100 IU (0-20p)

Att ge kursdeltagaren kännedom om, insikt i och förståelse för

- fördelen med en ständig utveckling och ett livslångt lärande
- att livet ses som ett "gör det själv projekt"
- att varje utvecklingsprocess börjar med att man "skapar sin egen framtid"
- möjligheten att omprogrammera det förflutna
- att motivation är "Livets kärna"
- att "Livskvalitet" kan och måste skapas av var och en

Att visa kursdeltagaren hur man med en systematisk Mental Träning kan nå

- en avspänd effektivitet, dvs effektivare trots minskad energiåtgång
- bättre självförtroende, ökad självkänsla och en större självtillit
- en ökad motivation som positivt påverkar prestation och hälsa
- en ökning av koncentration och kreativitet
- mental styrka och en vinnande attityd
- en högre livskvalitet

Huvudmål med PUMT är

- att lära kursdeltagaren att praktiskt använda och tillämpa den Mentala Träningen för ett bättre liv definierat utifrån funktion och hälsa.

Kostnader

PUMT – 18 000 kr.

Vid anmälan till både PUMT och PTL vid samma tillfälle erhålles paketpris - 29 000 kr.

För bokning och mer information om PUMT och PTL, kontakta Buena Vida.

Tel: 08-650 72 60

Mail: info@buenavida.se

Fortsättningskurs - PTL steg 2

PTL - Person – Team – och Ledarutveckling – 101-200 IU (21-40p)

PTL är en kompetens- och livskvalitetshöjande fortsättningskurs efter grundkursen PUMT. Efter genomförd PTL blir du licensierad Mental Tränare och kan arbeta professionellt med Mental Träning.

PTL är uppdelad i fem delkurser:

Delkurs A – Mental Träningslära

Delkurs B – Hypnos som Utvecklingsbas

Delkurs C – Utvecklingstekniker

Delkurs D – Från Chef till Coach

Delkurs E – Från Utvecklingsområden

Huvudmål med PTL är

- att fördjupa den teoretiska och praktiska kännedomen om metoder för fortsatt egenutveckling
- att utveckla de teoretiska förutsättningarna och praktiska resurserna för att kunna hjälpa andra människor till ett bättre liv både när det gäller arbetsliv och privatliv
- att kunna arbeta med enskilda individer, team och hela organisationer

Kostnader

PTL – 18 000 kr.

