



UNESTÅL  
EDUCATION



4,72 av 5  
poäng möjliga  
på senaste  
utbildningen

*Diplomutbildning i stresshantering*

**Stressmanagement &  
självledarskap**

# Stressmanagement & självledarskap



Det talas och skrivs oerhört mycket om stress. Du vet säkert – i likhet med många andra svenskar – en hel del om stress, stressorer, stress effekter. Du kan vara expert på stress och ändå vara sönderstressad och utbränd. Det vi behöver är inte mer kunskap utan mer kompetens, dvs metoder för hur vi hanterar stressen och oss själva.

## Känner du dig stressad, eller har du någon i din omgivning som visar symptom på stress?

Rapporter från bl.a. Försäkringskassan visar på skenande sjukskrivningstal för psykisk ohälsa, främst kopplad till olika stressfaktorer i yrkes- och privatliv. Upplevda förväntningar från många håll gör att vi mer och mer upplever en maktlöshet, otillräcklighet och känsla av att inte räkna till. Behöver det vara så? Nej säger vi – du kan själv ta kontrollen över ditt liv med rätt metoder.

## Vill du känna dig lugn, glad och harmonisk även om du har mycket att göra? Coacha dig själv och lära dig personligt ledarskap genom mental träning?

En viktig del av kursen är de metoder och tekniker som du får lära dig att använda som redskap för att smidigt coacha och leda dig själv. All sorts ledarskap startar inifrån. När du kan leda och coacha dig själv kommer du också märka att det automatiskt blir lättare att leda andra, då det inre ledarskapet smittar av sig på din omgivning.

Personligt ledarskap innebär till stor del att vara sann mot sig själv, ta eget ansvar, vara kongruent i tanke, känsla och handling.

## STRESSMANAGEMENT OCH SJÄLVLEDARSKAP

är en processutbildning som ger dig verktyg för att arbeta med din personliga och professionella situation. Du har alltså hela 4 dygn på dig för att arbeta med dina personliga mål. Räkna med att använda en del av kvällarna under liveutbildningen till att formulera dina personliga mål och inventera dina stressområden i tillvaron.

Under tre månaders hemträning lär du dig att ytterligare minska den negativa stressen genom en minskad grundspänning, en avspänd effektivitet, en ökad återhämtningsförmåga, bättre sömn m.m. Här ingår också metoder att förvandla negativ stress till en positiv stress (tändning, aktivering och motivation). Du arbetar även med dina begränsande föreställningar, värden och din inre kompass där du sätter mål hur du vill agera och må i ditt liv.

## UR INNEHÅLLET

- Stress – symptom och effekter.
- Mental Träning – grunder och tillämpning.
- Självcoaching
- Tanke, känsla och handling – hur påverkar vi oss själva i vald riktning.
- Värdeövningar
- Övertygelser
- Excellent kommunikation, Kommunikationsstilar
- Balans mellan internt och externt
- Sömnens påverkan på ditt välmående

## MENTAL TRÄNING OCH SJÄLVCOACHING

är dokumenterat effektiva metoder för stresshantering och personlig utveckling. Utbildningen är upplevelsebaserad med aktiverande frågeställningar och praktisk träning för att du på bästa sätt ska kunna tillägna dig både metoder och förhållningssätt. Du får också ta del av modern forskning och de teorier som ligger till grund för de metoder vi arbetar med.

## PRACTICUM

Vid livekursens slut får du med dig praktiska verktyg, litteratur och kursmaterial för att fortsätta träna i din hemmiljö, ett färdigt specialdesignat paket som är utformat för att du ska nå dina mål.

En nyckel till framgång är att du tränar dagligen och gör övningar. Vetenskapliga bevis finns idag för att systematisk långsiktig träning ger hållbara resultat. Du får tillgång till vår egen designade app med mental träning så träningen blir enkel för dig.



Den har gett mig en tydlig och hanterbar plan för att ta mig ut ur mitt utmattningssyndrom och sedan vidare till ett rikare och roligare arbetsliv.

**ELENE UNESTÅL**

Utbildare inom coaching, excellent ledarskap, stresshantering, kommunikation, hypnos, microexpression, mental träning, NLP och skräddarsyr utbildningar för företag och organisationers behov.

Elene är bl.a. certifierad ICNLP Master Trainer, certifierad ICC Coachtränare (en av tre i Sverige). Hon är beteendevetare, Lic Mental tränare, kognitiv terapeut och Hypnostränare. Medlem i Centrum för hypnos och psykoterapi, Svenska hypnosföreningen och American Society of Clinical Hypnosis.

Hennes personliga vision är att hjälpa andra att hjälpa sig själva.

**LARS-ERIC UNESTÅL**

Lars-Eric startade den första högskoleutbildning i mental träning i början av 90-talet en utbildning som blev populär på flera av de svenska högskolorna. Han har också infört utbildningen som gästprofessor i Australien, Kanada, Kina, Indien och Ryssland. Han startade 1990 Skandinaviska Ledarhögskolan, en privat högskola som fokuserar på utbildning i Mental Träning, Coaching, NLP, Hypnos, Ledarskap och Mindfulness, något som ger en integrerad strategi för personlig utveckling och problemlösning. Lars-Eric har tränat många internationella idrottsstjärnor och jobbar med internationella storföretag. Han har också blivit utsedd av tidningen Chef som en av 100 personer som under de senaste 50 åren förändrat svenskt ledarskap för alltid med utbildningen *Licensierad Metal Tränare*.

Lars-Erics vision är utbildning och träning för en bättre värld!

**MONICA MORLING**

Monica är en sann entreprenör ut i fingerspetsarna som brinner för personlig utveckling och ständigt växande för sig själv och andra. I en kombination av sunt bondförnuft och nyfikenhet driver hon sedan 15 år eget företag (Moleann AB) inom försäljning och marknadsföring, där hon coachar företagare till att vinna offentliga affärer. Hon har genom åren startat friskola, varit aktiv i olika föreningar, utbildat hundratals företagare i försäljning, men också utbildat sig inom coaching, NLP, ekonomi, handelsrätt och psykologi för att stilla sin egen nyfikenhet. Sedan september 2015 är Monica verksamhetschef på Skandinaviska Ledarhögskolan och leder verksamheten tillsammans med Elene Unestål. Monica är utbildad NLP Trainer, ICC Coach, business, teamcoach m.m.

Monikas personliga mätto är "Allt går - utom spädbarn och trasiga bilar".

**LENA LEISSNER**

Överläkare på Neurologen på Universitetssjukhuset i Örebro och en internationellt känd sömneexpert, som under många år medverkat på kongresser över hela världen. Lena har också hjälpt många svenskar till en bättre sömn, både genom föredrag och behandling på sin klinik. Lena Leissner är ordförande i Svensk förening för Sömnforskning och Sömnmedicin.

Hennes budskap om hur viktig sömnen är för Psykisk hälsa behöver nå alla människor.

**KURSAFKTA**

Kursform: Live och distans

Examineringsform: Diplomeringsform

Kurslängd: 4 dagar live + 3 månader egen träning samt 1 uppföljningsdag efter avslutad utbildning.

**KURSFORM**

Utbildningen är upplevelsebaserad med aktiverande frågeställningar och praktisk träning för att du på bästa sätt ska kunna tillägna dig både metoder och förhållningssätt. Utbildningen pågår under 4 heldagar i grupp och under ca 3 månader har du ett självutvecklingsprojekt där du tränar mental träning och gör övningar.

Utbildningen avslutas med ett webinar eller liveträff (beroende på gruppens sammansättning). Du får också personlig coaching 30 minuter under ditt självutvecklingsprojekt.

**FÖRKUNSKAPER**

Inga förkunskaper behövs.

**DIPLOMERING**

Efter godkänd genomförd utbildning och hemuppgifter utfärdas ett diplom i Stresshantering & stresskompetens.

**KURSAVGIFT**

7 900 SEK exkl. moms

9 875 SEK, inkl. moms

**INFO KURSAVGIFT**

Kursmaterial, app, fika och diplomerings ingår i avgiften.

**KURSORT & ANMÄLAN**

Se [www.unestaleducation.se/utbildningar](http://www.unestaleducation.se/utbildningar)

**OM DU HAR FRÅGOR, KONTAKTA GÄRNA**

Unestål Education, tel. 019-33 22 33

E-post: [info@unestal.se](mailto:info@unestal.se)