Våra utbildningar i Mental Träning

Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning (PUMT)

Licensierad Mental Tränare (LMT)
Certifierad Mental Coach

UNESTÅL
EDUCATION

Unestål Education
www.unestaleducation.se

KONTOR & KURSGÅRD

Adress:	Hagalundsvägen 4, 702 30 Örebro
Öppettider:	Vardagar 08.00 - 16.30
Telefon:	019-33 22 33
E-post:	info@unestal.se
Orgnr:	556767-3347

NYHETSBREV

Det händer mycket hos oss. Allt från utbildningar, resor, konferenser, möten, event och fina erbjudanden! Vill du vara säker på att hålla dig uppdaterad om det som händer på Unestål Education så skicka iväg ett mail till info@unestal.se så lägger vi till dig i vår kanal för nyhetsbrev.

WEBBEN

På www.unestaleducation.se hittar du information om våra utbildningar, artiklar, erbjudanden och nyheter. Här gör du också lättast din anmälan till våra utbildningar.

SOCIALA MEDIER

Följ oss på Facebook och Instagram!
Låt dig inspireras och följ vår verksamhet som innebär allt från uppdateringar från huvudkontoret i Örebro till utbildningar runt om i Sverige.

www.facebook.com/skandinaviska.ledarhogskolan
www.instagram.com/skandinaviskaledarhogskolan

EVENT

Varje år, alltid tredje helgen i mars, anordnar vi ett spännande och välbesökt vårevent i Örebro. Eventet pågår under lördag och söndag och är späckat med intressanta föreläsningar och aktiviteter.

LÄS MER: www.unestaleducation.se/event

Innehåll

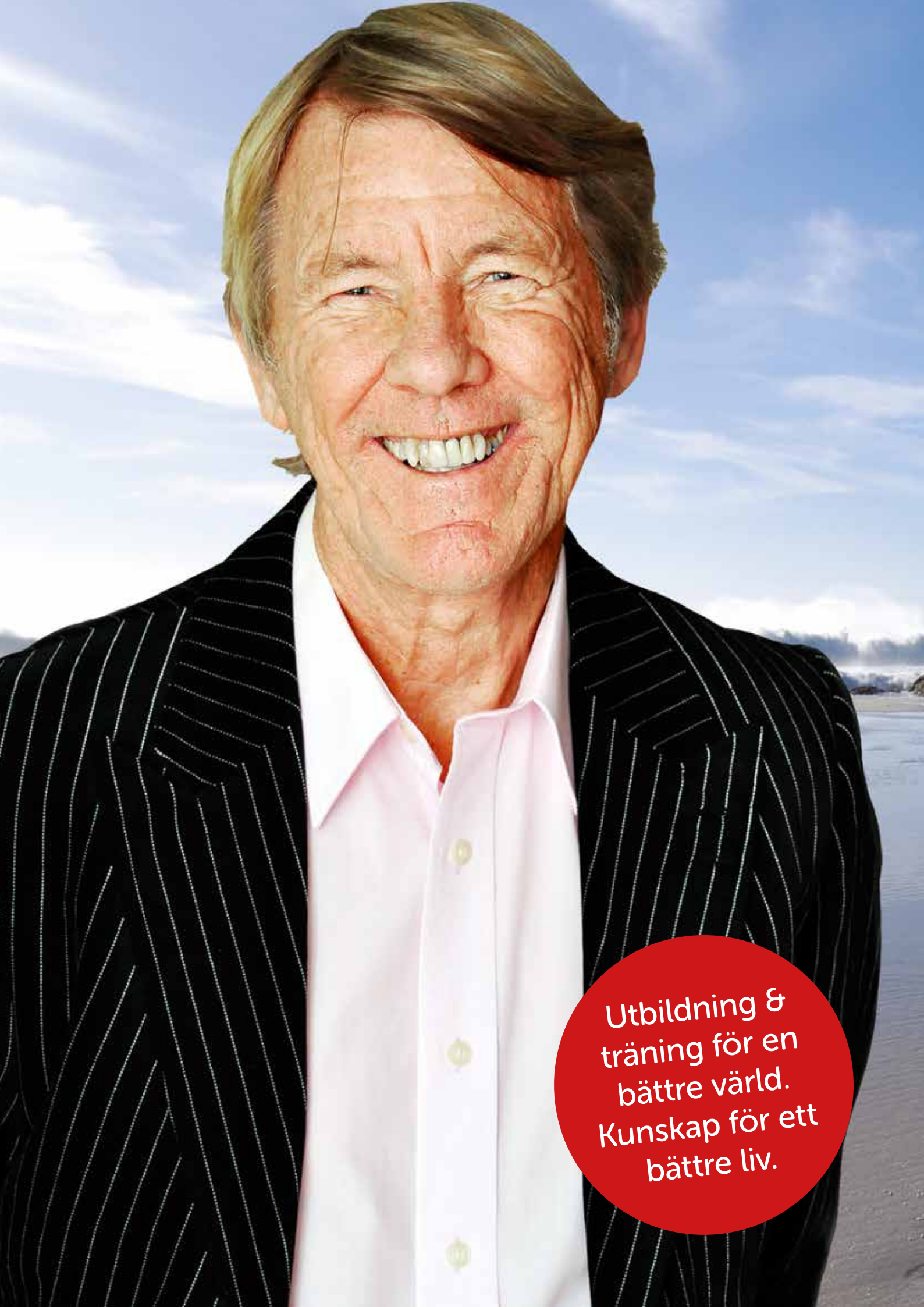
Våra utbildningar i Mental Träning 5

Mental träning

Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning (PUMT) 6
Licensierad Mental Tränare (LMT) 8

Mer information

Vårt utbildningsprogram i sammandrag 10
Personlig kompetensutveckling genom mental träning (PUMT) 10
Licensierad mental tränare (LMT) 10
Certifierad Mental Coach 10
Om du har frågor eller behöver hjälp 11


Utbildning &
träning för en
bättre värld.
Kunskap för ett
bättre liv.

Våra utbildningar i Mental Träning

Unika utbildningar för personlig utveckling och ledarskap från Unestål Education.

LARS-ERIC UNESTÅHL

Lars-Eric Uneståhl, leg. psykolog, fil dr i psykologi och grundare av Unestål Education *(tidigare Skandinaviska Ledarhögskolan - SLH)*, har utvecklat de flesta av våra kurser och utbildningar. Han har under flera årtionden forskat om och utvecklat principer och program för personlig utveckling och självcoaching inom områden som avspänning, stresshantering och motivation.

Lars-Eric utvecklade den integrerade mentala träningen på 1960-talet baserat på forskning vid Uppsala universitet om förändrade medvetandetillstånd och om sambandet mellan kropp och själ. De praktiska träningsprogrammen prövades ut på de svenska landslagen och OS-lagen på 70-talet.

Från 90-talets början har mental träning för personlig utveckling och företagsledning blivit alltmer dominerande.

Lars-Eric har publicerat över hundra böcker, kassettband och cd-skivor med inriktning på mental träning, varav många inom området idrottspsykologi.

Under årens lopp har över tre miljoner svenskar använt sig av Lars-Erics träningsprogram för ökad effektivitet och bättre hälsa med utomordentliga resultat.

UTBILDNINGARNA PUMT OCH LMT

– EN KORT HISTORIK

Personlig utveckling genom mental träning (PUMT) gavs som en 20-poängsutbildning genom Högskolan i Örebro på 80-talet. Lars-Eric Uneståhl är den som har utformat hela utbildningen och har även introducerat begreppet *Mental Träning* i Sverige.

Unestål Education (SLH) tog över och vidareutvecklade utbildningen 1989 och den fick då titeln *Personlig kompetensutveckling genom mental träning (PUMT)*. Detta är grundutbildningen inom mental träning.

Licensierad Mental Tränare (LMT) är påbyggnadsutbildningen som leder till licensiering som mental tränare.

PUMT DET BÄSTA SOM HÄNT

Många av de över 5 000 personer som läst PUMT rapporterar att det är det bästa som hänt dem. En del av kursavgiften går också till ett projekt i Guatemala, som riktar sig till fattiga mayaindianer, främst kvinnor, barn och funktionshindrade.

Mentala Tränarförbundet Skandinavien

Mentala Tränarförbundet Skandinavien är en ideell organisation vars syfte är att arbeta med etik, normer, kvalitetssäkring och fortbildning för de licensierade mentala tränare som är utbildade via Unestål Education.

Läs mer på: https://mentalatranarforbundet.se

> Mental Träning var en mycket viktig del av OS-förberedelserna
> *- Tomas Gustafsson, trefaldig OS-vinnare*

> Jag upplever att en ny värld öppnats, full av möjligheter!"
> *- Kerstin Lindskog, chef*

> Genom PUMT-kursen fick jag ett helt nytt liv utan smärtor, ångest och depression.
> *- Anna-Greta Eriksson, "skurkärringen" med fibromyalgi som blev "optimistkonsult"*

> Utbrändheten efter år av stress förvandlades genom mental träning till avspänd effektivitet och hög livskvalitet.
> *- Rune Gustafsson, egenföretagare*

Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning (PUMT)

Mental träning, steg 1 - självledarskap

På denna utbildning lär dig att att tillämpa den mentala träningen i ditt vardags- och yrkesliv för att må och fungera bättre. Du får fördjupad kunskap och medvetenhet om mentala och fysiska processer och hur dessa styr din livssyn, dina tolkningsmönster och prestationer.

UTBILDNINGENS MÅL

- att utveckla dig i ditt eget personliga ledarskap, självledarskapet, stresshantering privat och på arbetet
- att visa att livet är en ständig utveckling och ett livslångt lärande och att insikter som t.ex. att du skapar din egen framtid är en naturlig del av varje utvecklingsprocess
- att visa att det går att programmera om det förflutna, och att motivation är livets kärna
- att visa att livskvalitet är något som skapas av var och en av oss

UPPLEVDA POSITIVA EFFEKTER AV MENTAL TRÄNING

- ger en avspänd effektivitet så du sparar energi
- ger ett bättre självförtroende och en ökad självkänsla
- ger en ökad motivation som positivt påverkar prestation och hälsa
- ger bättre koncentration och ökad kreativitet
- ger en högre livskvalitet
- ger bättre konflikthantering
- ger bättre förutsättningar för att bli en god chef, lärare, förälder, partner och medarbetare.

TEORI

Teorilektionerna består av filmlektioner, träningsprogram på ljudfiler, kurslitteratur och en kurspärm med instruktioner och övningsuppgifter. I varje delkurs finns också ett antal utvärderande formulär som du skickar in till oss och som vi ger dig feedback på. Du får också tillgång till vår utbildningsplattform *Coursio* där filmer, ljudspår samt tentamensformulär finns så att du enkelt kan komma åt dessa från dator, telefon eller padda.

PRAKTIK

I de praktiska övningarna ingår bl.a. att systematiskt träna med hjälp av programmen för mental- och fysisk avslappning/avspänning. Du ska också tillämpa dina färdigheter i ditt dagliga liv och redovisa dina erfarenheter via PM som du skickar till oss.

PUMT
Personlig utveckling genom Mental Träning
UNESTÅL EDUCATION

FÖRKUNSKAPER
Inga förkunskaper krävs. Detta är grundutbildningen i mental träning.

KURSFORM
En onlineutbildning där du studerar på distans från valfri plats, i din egen takt. Utbildningen består av en utbildningsplattform, kurspärm, litteratur och inspelade föreläsningar. Du har också tillgång till vår app med kursmaterialet.

KURSUPPLÄGG
Grundutbildningen i Mental Träning består av PUMT som har fyra delkurser.

KURSLÄNGD
Beräknad kurslängd är 6-8 månader vid heltidsstudier.

STUDIETAKT
Du läser delkurserna i din egen takt och har två år på dig att genomföra utbildningen, men behöver du längre tid är det möjligt att förlänga studietiden..

DIPLOMERING
Under utbildningen redovisar du bokrecensioner, filmreflektioner, övningar och totalt 4 stycken PM till vår examinator. Vår examinator ger dig också personlig feedback och hjälper dig tillrätta under utbildningen, så du kan känna dig trygg i dina studier.

Du erhåller ditt diplom som "Mental Training Practitioner" när du slutfört samtliga delkurser och fått dina PM godkända. Du kan också välja att bara läsa utbildningen för din egen skull utan att tentera av, men erhåller då inget diplom, och är inte behörig att läsa vidare till Licensierad Mental Tränare.

KURSAVGIFT

Finansiering går att ordna.

Se också vårt förmånliga paketerbjudande PUMT + LMT

KONTAKT
Hagalundsvägen 4, 702 30 Örebro
Tel. 019-33 22 33
info@unestal.se

ANMÄLAN ONLINE
https://www.unestaleducation.se

DELKURS 1
MENTAL GRUNDTRÄNING
Denna del utgör grunden för den mentala träningen och för din personliga utveckling. Här lär du dig avslappning, spänningsreglering och en avspänd effektivitet. Genom att sänka din grundspänning når du bättre resultat med mindre energiåtgång, du får en effektiv djupsömn och kan snabbt återhämta dig efter ansträngning. Du tränar också på att försätta dig i ett självhypnotiskt tillstånd med hjälp av ditt *"mentala rum"*, en teknik som utgör basen för effektiva förändringar och alternativa kontrollsystem.

DELKURS 2
SJÄLVBILD OCH MÅLBILD
Kärnan i den personliga utvecklingen utgörs av framgångsfaktorerna SMAK (självbild, målbild, attityd och känsla). I denna delkurs arbetar du med att utveckla din självbild (något som många kursdeltagare upplevt som något av det bästa som hänt dem). Genom att arbeta med målbilder skapar du sedan attraktiva och meningsfulla livsmål och har nu kommit en bra bit på din livsresa.

DELKURS 3
MENTAL STYRKETRÄNING
Mental träning och den positiva psykologin fokuserar på de oerhörda styrkor och fantastiska resurser som finns i varje människa. Att kunna byta fokus från svagheter och problem, till styrkor, lösningar och möjligheter innebär stora och ofta livsavgörande förändringar. Som mentalt stark får du en inre trygghet och säkerhet som också avlägsnar rädslan och oron för framtiden. Du vet att vad som än händer kommer du att klara det och stimuleras, istället för att blockeras av tuffa/höga målsättningar. Mental styrketräning ger dig teknikerna och metoderna för hur du kan växa och bli mentalt starkare.

DELKURS 4
LIVSKVALITETSTRÄNING
Arbetslust och Livsglädje eller Livslust och Arbetsglädje är bland det allra viktigaste för att skapa ett bra liv. I denna avslutande delkurs kombineras arbetet och träningen inom dessa områden med en introduktion i det livslånga lärandet, där den viktigaste läroboken är livet självt.

> "Kursen har haft en mycket stor betydelse, både för egen del (positivare, gladare, mer energi) och för omgivningen
> *- Urban Waldenström, läkare*

Licensierad Mental Tränare (LMT)

Mental träning, steg 2

Vill du ta steget vidare till att utbilda andra i mental träning?
Skaffa dig en av årets hetaste yrkestitlar?
Då kan du läsa vidare efter vår grundutbildning PUMT till Licensierad Mental Tränare.

UTBILDNINGENS HUVUDMÅL

- att fördjupa din teoretiska och praktiska kännedom om metoder för fortsatt egenutveckling.
- att utveckla de teoretiska förutsättningarna och praktiska resurserna för att du ska kunna leda andra människor till ett bättre privat- och arbetsliv.
- att kunna arbeta med enskilda individer, team och hela organisationer.

SOM MENTAL TRÄNARE SKA DU KUNNA

- informera på ett vetenskapligt och samtidigt intresseväckande sätt om den mentala träningens bakgrund, principer, uppbyggnad och tillämpningar.
- metoder för att få andra människor motiverade till personlig utveckling.
- metoder för att "sälja dig själv" och det du har att säga (idéförsäljning).
- metoder för personalutveckling.
- lära ut avspänning, avslappning, avkoppling och självhypnos.
- lära ut medvetandeförändringar genom kroppsorienterade metoder.
- lära andra beteendeförändringar (rökning, vikt, sömn med mera).
- lära andra hur de kan uppnå arbetsglädje, livsglädje och en hög livskvalitet.
- se din mission som mental tränare utifrån visionen "*Utbildning och träning för en bättre värld*".

TEORI

Teorilektionerna består av filmlektioner, träningsprogram på ljudfiler, kurslitteratur och en kurspärm med instruktioner och övningsuppgifter. I varje delkurs finns också ett antal utvärderande formulär som du skickar in till oss och som vi ger dig feedback på. Du kommer att få tillgång till vår utbildningsplattform *Coursio* där filmer, ljudspår samt tentamensformulär finns så att du enkelt kan komma åt dessa från dator, telefon eller padda.

PRAKTIK

I de praktiska övningarna tränar du systematiskt både för egen del och i de uppgifter där du tränar andra. Du ska tillämpa dina färdigheter i ditt yrkes- och privatliv och redovisa dina erfarenheter via PM som du skickar till oss och får feedback på.

LMT
Licensierad Mental Tränare
UNESTÅL EDUCATION

FÖRKUNSKAPER
Slutfört grundkursen PUMT, steg 1 i mental träning.

KURSFORM
En onlineutbildning där du studerar på distans från valfri plats i ditt egen takt. Utbildningen består av en utbildningsplattform, kurspärm, litteratur och inspelade föreläsningar.

KURSUPPLÄGG
Utbildningen till Lic. Mental Tränare består av fem delkurser.

KURSLÄNGD
Beräknad kurslängd är 8-10 månader vid heltidsstudier.

STUDIETAKT
Du läser i din egen takt och som det passar dig. Du har normalt 2 år på dig att avsluta utbildningen, men behöver du längre tid så är det möjligt att förlänga studietiden.

EXAMINATION
Under utbildningen redovisar du bokrecensioner, filmreflektioner, övningar och totalt 4 stycken PM till vår examinator. Vår examinator ger dig också personlig feedback och hjälper dig tillrätta under utbildningen, så du kan känna dig trygg i dina studier. Efter slutförd och godkänd utbildning erhåller du licens att arbeta yrkesmässigt som Mental tränare. Du kan också välja att bara läsa för din egen skull utan att tentera av delkurserna, men erhåller då inte diplom och licensiering.

KURSAVGIFT
Se hemsidan
Finansiering går att ordna.

PAKETERBJUDANDE
https://www.unestaleducation.se/kurskalender/mental-traning/licensierad-mental-tranare-paketerbjudande/

KONTAKT
Hagalundsvägen 4, 702 30 Örebro
Tel. 019-33 22 33
info@unestal.se

ANMÄLAN ONLINE
https://www.unestaleducation.se/utbildningar

MENTALA TRÄNARFÖRBUNDET
Utbildningen kvalificerar dig för medlemskap i Mentala Tränarförbundet. Se: www.mentalatranarforbundet.se

DELKURS 1
ATT LÄRA ATT LÄRA
I modern forskning om lärande talas allt oftare om lärande, lärstilar och lärandeprocesser och allt mindre om *inlärning*. I denna delkurs presenteras forskning och teorier om undervisningsmetoder som stimulerar och underlättar lärande. Pedagogiska metoder som Problembaserat lärande, Färdighetsbaserat lärande, Casemetodik, själv- och kamratvärderingar m.m. presenteras. Forskning visar också att män och kvinnor tenderar att se på kunskap och lärande på olika sätt, och därmed kan ha olika lärandestrategier, vilket presenteras i delkursen. Lärande avser att leda till kompetens.
Kursledare: Fil.dr. Pia Hellertz som skrivit en doktorsavhandling om kvinnors kunskapssyn och lärandestrategier.

DELKURS 2
EXCELLENT KOMMUNIKATION
Delkursen ger dig instrument för att utveckla din kommunikationsförmåga och din förmåga att se andras sätt att kommunicera. Du kommer att upptäcka att bristande kommunikation leder till onödiga problem i relationer, både privat och i arbetslivet. Metoden Verbala Nycklar är ett instrument som innebär att du får träna på 24 olika språkmönster för att utmana, utveckla och hjälpa andra med deras kommunikation, men även att hjälpa dig själv.
Kursledare: Elene Unestål, Lic. Mental Tränare, Certifierad ICNLP Master Trainer och ICC Coach tränare.

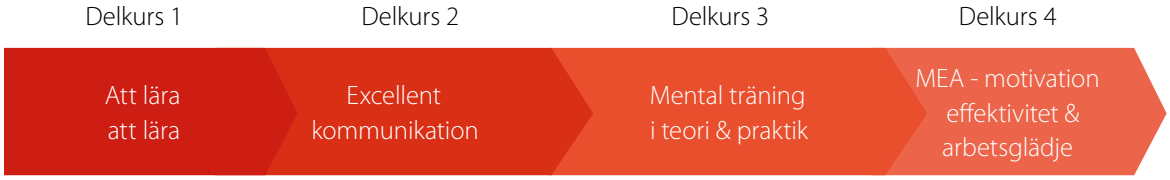
DELKURS 3
MENTAL TRÄNING I TEORI OCH PRAKTIK
Den Mentala träningens 60-åriga historia och dess filosofi och världsbild samt den psykologiska forskning som lade grunden för Mental träning presenteras, bland annat forskningen inom hypnos och självhypnos. Som kursdeltagare får du pröva 80 olika Mentala träningsprogram. I delkursen diskuteras också likheter och skillnader mellan Mental Träning, Coaching, NLP, Mindfulness och Positiv Psykologi.
Kursledare: Fil.dr. Lars-Eric Unestål, skaparen av Mental träning

DELKURS 4
MEA- MOTIVATION, EFFEKTIVITET & ARBETSGLÄDJE
Delkursen är ett träningsprogram för utveckling av individer och organisationer som bygger på den Mentala träningens grundstruktur. Tyngdpunkten ligger på mål, målbilder och motivation samt på attityder och livskvalitet. Som kursdeltagare genomför du själv en MEA-kurs, där deltagarna får genomgå grundträning, självbildsträning och målbildsprogrammering och skapa sina mentala rum under din ledning.
Kursledare: Fil.dr. Lars-Eric Unestål

Vårt utbildningsprogram i sammandrag

GRUNDUTBILDNING I MENTAL TRÄNING
Personlig kompetensutveckling genom mental träning (PUMT)

VIDAREUTBILDNING I MENTAL TRÄNING
Licensierad mental tränare (LMT)



PÅBYGGNADSUTBILDNING PÅ LICENSIERAD MENTAL TRÄNARE
Certifierad Mental Coach

Du som läst våra utbildningar:
- PUMT (Mental Training Practitioner)
- LMT (Licensierad mental tränare)
- och Internationellt certifierad Coach, nivå 1

... är automatiskt berättigad till certifiering som Certifierad Mental Coach

Kontakta Unestål Education för att få mer information om certifieringen!

> Det var Mental träning som fick mig att fortsätta leva.
> *- Annika Pantzar, kronisk smärtpatient*

> Mental träning är en mycket viktig del för att kunna prestera maximalt.
> *- Kenny Bräck, racerförare*

Om du har frågor eller behöver hjälp

Mer information om våra utbildningar, kursdatum m.m. hittar du på vår hemsida www.unestaleducation.se.

Du kan också kontakta oss på telefon 019-33 22 33 eller mail, info@unestal.se, om du har frågor, behöver hjälp eller vill ha mer information - vi hjälper dig gärna!

Läs mer och anmäl dig på www.unestaleducation.se/utbildningar

PUMT
Personlig utveckling genom Mental Träning
UNESTÅL EDUCATION

LMT
Licensierad Mental Tränare
UNESTÅL EDUCATION

MENTALA TRÄNARFÖRBUNDET SKANDINAVIEN

Unestål Education AB

Hagalundsvägen 4
702 30 Örebro

Telefon: 019-33 22 33
E-post: info@unestal.se

www.unestaleducation.se/utbildningar

UNESTÅL
EDUCATION