DU ÄR OTROLIGT KRAFTFULL.

DU KAN DOCK ÖVERTYGA DIG SJÄLV OM ATT DU ÄR MAKTLÖS OCH ATT DIN STYRKA, LYCKA OCH FRID FINNS NÅGON ANNANSTANS.

LYCKLIGTVIS ÄR DET OCKSÅ PRECIS TVÄRTOM.

DU KAN ÖVERTYGA DIG SJÄLV OM ATT DIN STYRKA, LYCKA OCH FRID FINNS INOM DIG.

SKANDINAVISKA LEDARHÖGSKOLAN

tror på människans potential

På SLH, Skandinaviska ledarhögskolan, är inlärningen viktig men det allra viktigaste är vad som händer efteråt. Om man för över kunskapen (att veta) till kompetens (hur man klarar livet) genom att Praktisera, Öva, Tillämpa och Träna (PÖTT-principen). – Det spelar ingen roll hur mycket utbildning du har om du inte sedan använder och tillämpar den i det dagliga livet, säger Elene Unestål, VD för skolan.

Text: Maria Hagström Foto: SLH och Riff reklambyrå mfl

Elene berättar om ett uppdrag hon hade i ett län för en tid sedan då hon skulle utbilda rektorer i coachande ledarskap. Hon märkte direkt på publikens kroppsspråk att "det här kan vi"/"vi gör det här hela dagarna"/"det sitter som ett smäck".

– Okej, sade jag, visa hur bra ni är på coaching. De pekade med hela handen och ställde slutna frågor.

– Kunskapsmässigt hade de kunnat hålla i kursen själva. Men det praktiska, hur man lyssnar och ställer rätt frågor, det klarade de inte av. Upptäckten blev pinsam för dem och de blev faktiskt lite chockade.

På SLH får man träna sig till kompetens. Elene säger att det inte bara är att trycka på en knapp. Det är precis som med allt annat nytt man gör, ska man lära sig cykla måste man träna, ska man köra bil måste man övningsköra.

– Det är ett viktigt ledord i alla våra utbildningar, att träna sig till kompetens, säger hon.

Inre bilder är starkare än viljan

Att det blev en högskola för coaching, NLP och hypnos är Elenes man Lars-Erics förtjänst. För 50 år sedan började han forska om hypnos vid Uppsala universitet. Framförallt tittade han på kopplingen mellan sinne och kropp, alternativa medvetandetillstånd och effekten av träning. Hur påverkas och tränas de mentala processerna så att man når framgång både när det gäller optimala prestationer (yttre framgång) och när det gäller välbefinnande.

– Jag var främst intresserad av hur man mest effektivt kunde få fram bestående positiva förändringar, säger Lars-Eric.

En forskning som 20 år senare resulterade i en kurs på högskolan i Örebro där Lars-Eric var lektor i psykologi. Kursen hette "Personlig utveckling genom mental träning" och rektorn på skolan var först tveksam om det ämnet hörde hemma på universitet. Men när Lars-Eric kunde påvisa vad som stod i högskolelagen §2 - "All utbildning syftar till personlig utveckling" - gav han sitt godkännande om kursen kunde locka fler än 50 personer. 1500 elever sökte!

– När det gäller hypnos fanns det mycket missuppfattningar på den tiden. Många trodde att det innebar att någon tog kontroll över någon annan. Men jag visade att det inte var så. Hypnos är något man gör och kan kontrollera själv med instruktioner från någon annan.

En orsak till missuppfattningarna var scenhypnos. Då en hypnotisör tar upp en person ur publiken och ber den göra olika saker, som att knäppa ihop händerna. När personen sedan inte kunde knäppa upp händerna i vaket tillstånd trodde man att hypnotisören hade kontroll. I själva verket berodde det på att personen accepterat bilden som hypnotisören introducerade.

– Inre bilder är starkare än viljan, säger Lars-Eric. Det finns fortfarande en hel del missuppfattning om hypnos men många har ändå upptäckt självhypnosens möjligheter genom att skapa självbilder och målbilder i det mentala rummet, säger han. Det mentala rummet är det namn vi använder för det självhypnotiska tillståndet. Innan man går in i en situation skapar man bilder av vad som ska hända. En fotbollspelare som ska ut på fotbollsplanen skapar bilder som ska styra kroppen innan han eller hon går ut på planen.

Lars-Eric berättar att man på Polishögskolan i Stockholm i ett helt år förbereder sig inför olika situationer som kan dyka upp ute på fältet. Man för över instruktioner till bilder som

Lars-Eric och Elene Unestål SLH i Örebro