

Mental metodträning

Om oss:

Bosse Bengtsson.

Har startat Årummet. Mental metodtränare, Fysisk metodtränare och QiGonginstruktör, arbetar med grupper.

Tidigare verksam som journalist, informatör och marknadschef, med flerårig erfarenhet från företagsledning.

Kicki Zandelin.

Mental metodtränare, arbetar med grupper, coach.

Specialpedagog, mångårigt arbete med individ och grupp och pedagogiskt utvecklingsarbete. Fil.kand. i psykologi/pedagogik, utbildad teambuilder.

Årummet.

Beläget alldeles intill Norrtäljeån med en lugn och rogivande miljö. Här arbetar vi med människors utveckling, med betoning på hälsa. Vi ger också kurser i Stockholm hos Människans Resurser samt i Toscana.



Mental metodträning är ett enkelt, snabbt och effektivt sätt att uppnå stabilitet. En förutsättning för att nå större framgång, ökad handlingskraft och interaktion på arbetsplatsen.

De mest beprövade och verksamma sätten är genom mental träning och stabiliserande tekniker. Stressen minskar, vi återhämtar oss snabbare, immunförsvaret stärks, och kroppen hittar sitt naturligt balanserade tillstånd – med snabba resultat.

Med hjälp av korta, vardagsnära tekniker lär sig deltagarna att balanserat ta sig fram under dagens aktiviteter för att nå uppsatta mål.



Lilla Brogatan 1, Norrtälje
Tel:0176-550 80
info@arummet.eu
arummet.eu



Mental metodträning – vad är det?

Utifrån synsättet att inlärning sker på olika sätt hos olika individer, och att olika metoder passar olika människor, skapar Årummet sina program. Mental metodträning erbjuder individanpassad träning och olika stabiliserande tekniker för att var och en ska hitta det som passar bäst.

Teknikerna är hämtade från bl a mindfulness, kognitiv beteendearbete samt idrottens mentala träning.

Bättre hälsa, mindre stress

I årtusenden har mental träning och stabiliserande, meditativa tekniker använts för att nå inre och yttre balans, och därmed bättre hälsa.

Ju mer västerlandet har forskat på effekterna, desto tydligare blir det att det är ett enkelt sätt för kroppen att hitta sitt naturliga tillstånd.

- Andnings- och pulsfrekvensen sjunker
- Syreförbrukningen minskar
- Ämnesomsättningen går ner
- Blodtrycket sänks eller stabiliseras
- Hjärnvågorna blir lugna och jämna. Hjärnan går ner till en vilonivå som motsvarar drömmens.

Modern hjärnforskning visar också att efter en tids träning blir vi lugnare och gladare, immunförsvaret stärks och sömnen förbättras.

Stabiliserande tekniker ger vila och en välbehövlig återhämtning för kroppen.

Snabba effekter

De senaste forskningsrönen visar på extremt snabba resultat. Fem dagars träning räcker för att stressnivåerna ska sjunka.

Årummet lär ut Mental metodträning

Deltagarna provar olika tekniker för att uppleva träningens positiva effekter:

- Fokusering och koncentration
- Stressreducering
- Andning och avslappning
- Klassisk meditationsteknik
- Moderna tanketekniker
- Meditativ modellering
- Tankens potential

Arbetet med att uppnå mål går att stärka genom meditativ modellering. Tekniken är en utveckling av den fokuseringsträning genom målbilder som idrottsmän arbetar med. Metoden kan också användas till att främja kreativa lösningar och samarbete mellan medarbetarna.

Programmen

Årummets program kan antingen hållas hos oss, på Skebo Herrgård, på Söderarms fd fyrplats, hos er eller på annan plats som ni väljer. Vi kan även hålla dem i Toscana, där vi också ger kurser. Utbildningsprogrammen är anpassade efter deltagarna, och efter förutsättningarna i arbetsgruppen.

Vidareutveckling

Vill du att arbetsgruppen ska utvecklas ytterligare kan du också välja bland

- Handlingskraft
- Motverka stress tidigt
- Må bra-workshops
- Fysisk metodträning
- Coaching
- Teambuilding