

Om oss:

Bosse Bengtsson.

Mental metodtränare, Fysisk metodtränare och QiGong-instruktör, arbetar med grupper.

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

Kicki Zandelin.

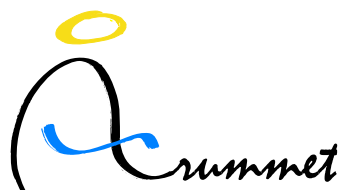
Mental metodtränare, arbetar med grupper, coach.

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.

För mer information, ring eller maila!



FÖR HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

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

Motverka stress tidigt



Motverka stress tidigt – öka stabiliteten med enkla och lättillgängliga metoder.

Vi är alla mer än någonsin påverkade av stressen i dagens samhälle. Hög stressnivå under längre tid ger obalans i vårt autonoma nervsystem. Det gör att vi tappar handlingskraft, positivitet och koncentration.

Modern hjärnforskning visar att vi med stabiliserande metoder blir mindre stressade och bättre rustade att ta oss igenom vardagen på ett fokuserat och handlingskraftigt sätt.

Vi blir även gladare, friskare och mer positiva i vårt tänkande.

Låter inte det som bra medarbetare?



FÖR HÄLSA OCH VÄLMÅENDE

Ökad stabilitet, mindre stress och bättre hälsa

I programmet Motverka stress tidigt, väljer deltagarna personliga verktyg för att minska den farliga stressen och främja stabilitet.

Deltagarna inventerar egen stress och tänkbara copingstrategier samt lär sig stabiliserande tekniker från bl a mindfulness, Kbt samt idrottens mentala träning.

Stress

Stress är en obalans i det autonoma nervsystemet, mellan aktivitetssystemet och vilo- och reparationssystemet. För mycket obalans rustar på sikt ner kroppens celler. Och det skapar stressrelaterade problem och sjukdomar.

Goda effekter av träning

Hjärnforskning visar på erkänt goda effekter av stabiliserande metoder.

En förskjutning av aktiviteten i hjärnan sker till områden som styr positiva känslor som intresse, nyfikenhet, glädje och entusiasm.

Den som tränar sitt vilo- och reparations-system blir gladare, lugnare och mer positiv i sitt tänkande. Andra konstaterade effekter är bättre sömn, större lugn, fokus och koncentration.

De senaste forskningsrönen visar på extremt snabba resultat av träningens positiva effekt på stress.

Medarbetare som på ett harmoniskt sätt genomför sitt arbete alstrar även spridningseffekt till kolleger och kunder.

Årummet lär ut stresshantering

Alla tekniker passar inte alla människor. Därför presenterar Årummet metodprogram där deltagarna får prova olika tekniker för att hitta det som passar bäst. Motverka stress tidigt innehåller:

- Insikter om arbete och livsstil
- Kartläggning av stressignaler, reaktioner och copingstrategier
- Stabiliserande metoder
- Tekniker att använda under vardagens aktiviteter
- Träning i ökat kroppsmedvetande
- Närvaro och fokus
- Meditativ modellering och målformulering

Arbetet med att uppnå mål går att stärka genom meditativ modellering. Tekniken är en utveckling av den fokuseringsträning genom målbilder som idrottsmän arbetar med.

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 arbetar. Utbildningsprogrammen är anpassade efter deltagarna, och efter förutsättningarna i arbetsgruppen.

Vidareutveckling

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

- Handlingskraft
- Må bra-workshops
- Mental metodträning
- Fysisk metodträning
- Coaching
- Teambuilding