



Coaching och mental träning för ledare, idrottare och andra som vill nå sina mål

Både coaching och mental träning handlar om att arbeta med sina tankar och öva upp sin mentala förmåga till fokusering, medveten närvaro och hantering av oönskat stresspåslag.

Coaching innebär ett målinriktat stöd som sker med hjälp av utforskande och kraftfulla samtal där du är huvudpersonen. Coaching är en evidensbaserad metod som forskare gång på gång visar ger resultat. Du träffar din coach eller har telefonkontakt regelbundet under en bestämd tid. Under coachingen jobbar du med att hitta idéer och vägar framåt. Du bollar dina tankar med din coach och coachen följer, hejar på och undrar hur det går.

I den mentala träningen får du träna grundläggande avspänning med mindfulness, meditation och muskulär avslappning, i syfte att lära dig hitta din egen på- och avknapp. Påknappen använder du när du ska prestera hårdare och behöver gå upp i varv, tempo och driv. Avknappen använder du när du ska varva ner, när du ska vara lugnt fokuserad och dämpa din stress och anspänning, eller kanske till och med sova.

I den mentala träningen arbetar du med visualiseringar och målbilder. Du tränar din föreställningsförmåga och lär dig hitta tankar som hjälper dig och inte stjälper dig på vägen mot det du vill. Du ökar med hjälp av den mentala träningen ditt självförtroende, utvecklar ett mer positivt förhållningssätt, minskar din stress och ökar dina möjligheter att prestera bra. Du bör vara väl motiverad för att starta mental träning, eftersom det innebär att du ska lägga upp och följa ett träningsprogram, som du behöver ta på samma allvar som om det var din kondition eller fysik du skulle bygga upp.

Målen för coaching och mental träning är givetvis personliga. Några vill:

- Bli av med oönskade stresspåslag.
- Vinna en tävling, klara ett test.
- Kunna vara fokuserad när det verkligen behövs.
- Komma igen efter en skada.
- Söka nytt jobb, göra karriärflyttningar.
- Bli säkrare som ledare eller i annan roll.
- Våga säga nej, ta konflikter, bli tydlig.
- Få fart på företaget och satsa framåt.
- Våga prata inför folk.
- Bli mer fokuserad och målmedveten.
- Lära sig hantera besvärliga relationer.
- Ta ett steg åt ett nytt håll.
- Hitta lugnet.
- Få ökad självkänedom.
- Återgå till arbete efter sjukdom eller arbetslöshet.
- Få ett roligare liv.

Vem är du och vad vill du?

Som coach och mental tränare är jag intresserad av dig, dina tankar och ditt sätt att ta dig framåt i livet, i din yrkeskarriär eller din idrottsliga karriär. Min bakgrund som forskare och doktor i psykologi gör att jag kanske kan hjälpa dig att reda ut saker, t ex varför vi människor ofta gör tvärtemot det vi vet att vi borde, hur man ska göra för att förändra invanda tankar, eller hur man blir mer fokuserad, motiverad och kanske strukturerad.

Vill du ha coachning eller påbörja en mental träning tar du kontakt per mejl: kontakt@thomssonpartners.se och beskriver kort vad du behöver. Du får svar inom några dagar.

Innan du tar kontakt får du gärna fundera över *vad som gör att du just nu tycker att det är läge för att påbörja coachning eller mental träning.*



Du behöver inte ha ditt mål klart för dig, det brukar ge sig under de första samtalen. Däremot måste du om du vill ha mental träning *testa din egen motivation genom att vid åtminstone tre tillfällen innan vi ses göra saker du tycker är onödiga, besvärliga, jobbiga eller tar för mycket tid.* Här har personer tvingat sig att läsa eller skriva, de har gått långpromenader, stått tre minuter på en pall i köket och tränat på det mest meningslösa som de redan vet att de kan. Andra har hållit föredrag fast de avskyr det, eller rensat mejlboxen. Du redogör för dina onödigheter/besvärligheter första gången vi ses. Jag vill då tillsammans med dig analysera din motivation, din idérikedom och din förmåga att styra och leda dig själv.

Efter detta lägger vi upp ett program som är anpassat efter dina behov och mål. Sen kör vi.

Ser fram emot att höra ifrån dig!

Heléne Thomsson