



Akademien för SjälvLedarskap vid Scandinavian International University introducerar nu

DEN FÖRSTA SVENSKA CERTIFIERINGSUTBILDNINGEN I SJÄLVLEDARSKAP & SJÄLVCOACHING

"Det är först när du kan leda dig själv som du kan få ett bra liv och som du också kan leda andra på ett bra sätt". Lars-Eric Uneståhl

Mental träning är inget som man lyssnar sig till, det är någonting man gör. I kursen läggs därför stor vikt vid träning och tillämpning där du får kraftfulla verktyg och tankesätt som du gör till din dagliga rutin. Om du är villig att göra jobbet kan du förvänta dig otroliga resultat på kort tid.

Kursen innehåller en blandning av teoretisk kunskap och praktiska verktyg som hjälper dig att må och prestera bättre i din vardag, skapa goda vanor, nå dina mål och skapa förändring som håller.

Du får en introduktion till mental träning och varje vecka får du träningsprogram där du lär dig enkla och tydliga metoder för att bli din egen mentala coach. Kursen ger två nya certifieringar: en i Självledarskap och en i Självcoaching.

Vem riktar sig kursen till?

Alla människor skulle behöva öva upp sitt SjälvLedarskap för att både fungera bättre i livet (i skolan, idrotten, arbetet, relationer m.m.) och för ökad Livskvalitet, Livsmotivation och Livsglädje. Kursinnehållet är utformat för både Professionell och Personlig utveckling och riktar sig både till Privatpersoner och Yrkesverksamma, oavsett befattning eller bakgrund.

Vårens kurs görs tillsammans med:



Lars-Eric
Uneståhl



Jens
Boman



Magnus
Lindstedt



Annelie
Weinehall



Lisa
Vallin Lundin



Åke
Pålshammar



Gregor
Schill



Dan
Hasson

Vilka resultat kan du förvänta dig?

Utvärderingen av den första kursen hösten 2023 visade variationer från "Bra" till "den bästa utbildningen man gått", 4,7 på en 5-gradig skala, och med de förbättringar som gjorts till vårens kurs siktar vi på 5 av 5.

Alla deltagare rapporterade positiva förändringar och här är några exempel:

- Ökad Stresshantering med minskad Grundspänning och därmed ökad Avspänd effektivitet.
- Ett ökat inre lugn och en ökad inre trygghet.
- Bättre sömn och ökad återhämtningsförmåga.
- Ökat självförtroende men framför allt en ökad självkänsla och självmedkänsla.
- Detta ökade självacceptansen och minskade prestationsstressen (perfektionsfällan).
- Ökad samarbetsförmåga och Arbetsmotivation och starkt ökad "Livsmotivation".
- Bland färdigheterna ökade både förmågan till Koncentration, Kreativitet och även "humor"
- Bland de faktorer som mentala träningen kallar för "Inre Framgång" så ökade känslor av Välbefinnande, Må Bra och Lycka.



Deltagarnas beskrivning av utbildningen hösten 2023 kan sammanfattas av Malin som skriver:

"Tack för en fantastisk kurs som har gett mig ett helt nytt fantastiskt liv!"

Vårens kurs startar 8/3 och avslutas 30/8. Eftersom kursen spelas in väljer du själv de tider du vill ägna dig åt kursen. Välkommen att läsa mer om kursen på SIU.nu eller genom att skanna QR-koden nedan, där finns också anmälningsformuläret.

Pris: 21 000 kr exkl.moms

Välkommen att bli med bland de första svenskar som certifieras i SjälvLedarskap och ta del av kursen som också ger certifikat i SjälvCoaching.

