**STRESS**

Välkommen!

Passar för online men först lite om innehållet.

Neg och pos. stress.

1. Reducera eller ta bort den neg. Stressen när den uppstår
2. Stressimmunitet
3. Omvandla den neg. Till pos.

**Sättet**

Skrivs och talas – Många blir experter. Hälper ej – Selye själv

Viktigaste – vad göra åt det

Idrottsmodellen – Kond- + Utvecklingsmodellen. – Hälsa + =. För alla

Egen träning – empowerment – Gbg guld. Motivation – Självkänsla-självförtroende – Med den tekniken – egencoaching + egenträning –.

**EFFEKTER**

 Spänningsreduktion Avspänd effektivitet – Återhämtning – Vila – Sömn (Helande sömnen)

Träning - Automatisering

Fördelar med online-distans

Framtida fördelar

egencoaching + egenträning – användas på allting sedan – nyckeln till självkontroll.

Alt. Kontrollsystem

**VAD ÄR STRESS?**

POS-NEG

3 MÅL

IDROTTS**MODELLEN** Från tal till handling

” ” 2. För alla Ständig utveckling

ONLINE fördelar – Egencoaching egenstyrning egenmotivation – Empowerment GBG

Neuro Psyko Cybernetik.

TRÄNING – 1. Automatisering – Integrering – Nya hjärnprogram (bilkörning)

INNEHÅLL

SPÄNNINGSREDUKTION. - Värk – Avspänd effektivitet – Energibesparing

ÅTERHÄMTNING – Ständig + sit. VILA – SÖMN

LÄRA FÖR FRAMTIDEN – Egencoaching- Egenträning-Självkontroll (Alt. AKS)

STYRBILDER och SJÄLVBILDER

**VÄLKOMMEN – Onlineutbildning** och **Online TRÄNING**. för att lära sig

**Åtgärda Stress med hjälp av Mental Träning**

VAD ÄR MENTAL TRÄNING?

VAD ÄR STRESS?

POS-NEG

3 MÅL - 3:e Dan Hasson Stressa rätt

**Modelle**r: (Trän.+Utv. = Idr)

IDROTTS**MODELLEN** Från tal till handling

” ” 2. För alla Ständig utveckling

ONLINE fördelar – Egencoaching egenstyrning egenmotivation – Empowerment GBG

Neuro Psyko Cybernetik.

TRÄNING – 1. Automatisering – Integrering – Nya hjärnprogram (bilkörning)

INNEHÅLL

SPÄNNINGSREDUKTION. - Värk – Avspänd effektivitet – Energibesparing

ÅTERHÄMTNING – Ständig + sit. VILA – SÖMN

LÄRA FÖR FRAMTIDEN – Egencoaching- Egenträning-Självkontroll (Alt. AKS)

**STRESSHANTERING GENOM MENTAL TRÄNING**

1. INTRODUKTION. B. MENTAL TRÄNING – 7 PROGRAM

STRESSHANTERING I – Avspänd effektivitet - Muskulär avslappning

STRESSHANTERING II – Det avstressade sinnestillståndet – Mental avslappning

STRESSHANTERING III – Återhämtning med Stress-siesta och sömn

STRESSHANTERING IV – Stressimmunitet - Självbildsträning

STRESSHANTERING V – Den stressfria framtiden - Målbildsträning

STRESSHANTERING VI – Stressa rätt - Attitydträning

1. AVSLUTNING

Elene och jag tillsammans. Hur går man vidare (PUMT m.m.)

INTRODUKTION AV TRÄNINGEN

Välkommen. Idrottsmodellen. Utv mod – Kurs för alla Träningsmodellen Till träningsdelen Det unika. Stresskompetens vs Stresskunskap. PÖTT

Elene – övningar. – Jag träning

Kursuppläggning A\_B\_C. / träningsprogram. Stresshantering I till VI

STRESSHANTERING I – Avspänd effektivitet - Muskulär avslappning

Stress – Spänning. Musk – Mental.

 Grundspänning – Sit.Sp. Yerke Dodsons lag.

OS-76 – EMG – Avspänning / Avslappning .

Lära avsl. – Jacobsen Vänster armen- Trigge

**FÖRDELAR** Energi – Avspänd effektivitet. Smärta. Leder till Mental spänningar

STRESSHANTERING II – Det avstressade sinnestillståndet – Mental avslappning

Stress Mental spänning Aktivering + Neg/Pos stress –

Motsatsen LST – Lugn Säkerhet Trygghet

Kopplingen Musk – Mental.

Andning – Djup. Sit.effekt – Automatisering

Progr. Av LST som grund

MENTALA RUMMET

Medvetandet – AMT – Avhandling (Hypnos)

Flyt - Sömn – Dröm – Verklighet - MT

Bakgrund – Operativsystem .

Beskrivning av MT – Användning

**STRESSHANTERING III – ÅTERHÄMTNING**

Utbränd- Utmattnings-depression-syndrom

Orsaker – Arbete – Karolinska - ÅH

Vila upp sig – Dag - Natt

Dagen: Aktiv vila – Stress siesta

Avkoppling/Triggers

Natten: Kvalitet – Djupsömn –

Insomn. - Program

**STRESSHANTERING IV –**

Stressimmunitet - Självbildsträning

Framgångsfaktorer – SMAK – Bakgrund

Yttre – Inre framgång

Självbild – Koppling till både yttre och inre stressorer

Innehåll. – Destruktiv-förakt – respekt – humor

Självkänsla – Självförtroende

Acceptans – Vänskap – Tycka om – Selflove

Välbefinnande Avspänd effektivitet (WHO-Hälsa)

**STRESSHANTERING V –**

Den stressfria framtiden - Målbildsträning

Stress – Upplevelse i nuet – Stressorer Dåtid/Framtid

Dåtidsstress utanför denna kurs – lite i Attitydträning

Job Kabat Zinn – Framtiden som stress faktor. Mål?

Mål (toiletten) Mål som stressor –

MT – Mål som hjälpmedel utan stress

Tre områden 1. Intell. Situationsförankring

Attraktivt – Ordet omöjligt.

2. Målbilder. 3. Målprogrammering

Cybernetik – Bilkörning – Autopilot

Program Pos och negativa

Bilder – Negationer – Golf

Låta det hända - Leva i nuet

Ev. ex. med Anna-Greta

**STRESSHANTERING VI – Attitydträning**

Kursen -.

Stresshantering – Stressimmunitet + Omtolkning

Dan Hasson – Stressa rätt – Pos stress. +. Tolkning

Viktiga är inte hur man har det utan hur man tar det

OS – Nervositet. – Aktivering + tolkning

Helt nygjort träningsprogram för denna kurs med blandning av

Optimism/Positiv omtolkning/Mental tuffhetstr/Glimten i ögonvrån

Optimism - Seligman

Mental tuffhet – Allergi – Bok - talanger – Ben Furman

Glimten i ögonvrån – Humorprojektet (Motala)

– Stress/depr Sänkning

St. P. – Immunförsvaret (T4/T8)

Linköping – Det man kan överlämna åt medicinen

Fokus/Bortkoppling av det som stressar

Rio rånet – Tinnitus –

Fokusera på det du kan göra något åt

Och det som ger dig en känsla och sinnestillstånd

Som hjälper oss i livet

1. **AVSLUTNING**

Elene och jag tillsammans.

Hur går man vidare (PUMT m.m.)

**STRESSHANTERING VI STRESSA RÄTT GENOM OMPROGRAMMERING & ATTITYDTRÄNING**

Medan du fortsätter att koppla av och ha det lugnt och skönt och behagligt ska du få skapa program i ditt inre, som kommer att hjälpa dig att se mer positivt och optimistiskt på tillvaron och att förvandla den negativa stressen till positiv stress. Det programmet kommer också att förändra din syn på saker som tidigare fått dig att reagera med negativ stress. Det som tidigare varit problem som stressat dig kommer du nu att uppleva som spännande utmaningar, som hjälper dig att växa och bli starkare.

Du kommer i fortsättningen att tolka livet på ett mer positivt sätt. Du kommer att få allt lättare att uppleva fördelarna i det som händer. Du kommer att ha lättare att upptäcka möjligheterna i allt som sker.

Saker och händelser som tidigare orsakat negativa stressreaktioner hos dig kommer istället att ge dig en positiv tändning. Den stress som tidigare tagit energy från dig kommer i fortsättningen istället att ge dig energi och kraft till att hitta bra lösningar och till att ta itu med saker och ting på ett konstruktivt och optimistiskt sätt.

Länkar