

Introduktion

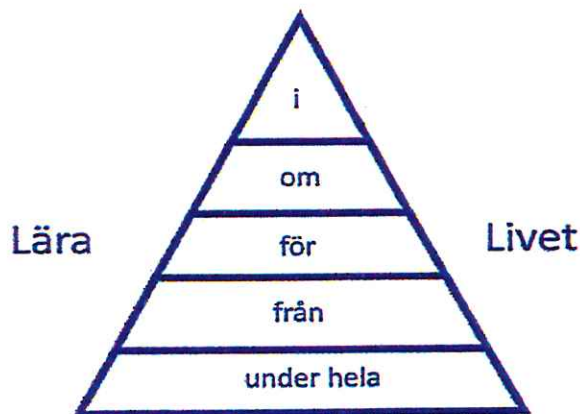
Nedan listas några av de saker som gör Uneståhls utbildningar unika

Open university

Unestål Education är Sveriges enda *Open University*, dvs. där *alla* är välkomna att studera. Kraven för dem som vill tentera ställs således inte innan utan under utbildningens gång. PUMT utbildningen är unik i sitt slag då vi inte träffat på någon utbildning hittills som passar alla målgrupper och alla yrken som vill utvecklas. Vi har tex. psykologer, chefer, konsulter, snickare, arbetslösa m.fl. som läst PUMT.

Life univeristy

Eftersom ingen studie hittills lyckats påvisa att traditionell utbildning leder till ett bättre liv, eller att skolframgång leder till livsframgång, arbetar SLH istället med en processutbildning, som grundar sig på följande principer:



Home university

- Eftersom all inläring kopplas till inlärningsmiljön är det bättre att lärandet flyttar till den studerande än tvärtom - **Lära i livet.**
- Det är också viktigt att informationen är av det slaget att den studerande kan anknyta den till och tillämpa den på livet - **Lära om Livet.**
- All inläring är målstyrd och enligt *Zeigarnikprincipen* är det mycket bättre att studera - **för ett bättre liv** - än för en tentamen/examen. - **Lära för Livet**
- Den bästa läroboken är Livet självt - **Lära från Livet**
- Regeringen, Nordiska rådet, EU m.fl. har länge talat om idag "*Det livslånga lärandet*" (3L) men detta förutsätter en utbildning enligt Unestål Education - modellen, där utbildningen kommer till Dig, var du än råkar bo, och i sådan form att du kan omsätta den i praktiken - *Livslång kompetensutveckling.*

Livskompetensträning (LKT)

Många internationella undersökningar har visat samma sak som mina egna, nämligen hur litet samband det finns mellan "Framgång i skolan/högskolan" och "Framgång i livet" och detta oavsett hur man mäter livsframgång. Huvudorsaken till detta tycks vara att "Framgång i skolan/högskolan" mäts genom kunskapsnivån, medan livsframgången har med kompetens att göra. Tyvärr har många felaktigt satt likhetstecken mellan kunskap och kompetens. Kompetens definieras enligt Unestål Education, utifrån hur man klarar en livssituation och där räcker det inte med kunskap. Unestål Education arbetar därför dels med att föra över kunskapen till kompetens genom tillämpningsövningar och Träning, dels med hjälp av mental träning gå direkt från information till kompetens utan att gå vägen över kunskap.

LKT och arbetslivet

Allt fler arbetsgivare tittar inte längre på betygen när de rekryterar utan undersöker istället social kompetens, emotionell kompetens etc. Unestål Education var den första utbildningsinstitutionen i Sverige, där man genom systematisk träning får utveckla dessa viktiga livskompetensfaktorer.

Nya yrken

Från början läste man vid Unestål Education för sin egen personliga utvecklings skull och/eller för att öka sin kompetens inom det område man arbetade med. Så småningom uppstod behovet av att också ha mental träning som ett yrke och att arbeta med att föra ut den mentala träningen till andra. Därför skapades i början av 90-talet en fortsättningskurs, som fick namnet PTL – Personal, Team- och Ledarutveckling genom Mental Träning. De första åren erhöll man efter fullbordad kurs ett diplom som "Mental Tränare" men i samband med att kursen på 2000-talet gjordes mer omfattande förändrades yrkes-namnet till "Licensierad Mental Tränare". PTL är omarbetad sedan 90-talet och heter idag LMT som står för just "Licensierad Mental Tränare".

Utmärkelse

Jag är stolt över att ha fått en utmärkelse av tidningen Chef år 2014. Nedan kommer ett utdrag ur boken 100 ögonblick som förändrade svenskt ledarskap av Chef.

Sverige blir världsbäst i mental träning.

27 juni 1991. Människor från 29 länder har kommit till Örebro för att lyssna på föreläsningar om stress management, alternativa inlärningsmetoder och mental träning genom idrotten. För första gången någonsin arrangeras världskongressen i mental träning. Arrangören heter The International Society of Mental Training and Excellence.

I centrum står en svensk psykolog: Lars-Eric Uneståhl. Han har jobbat med begreppet mental träning sedan 1960-talet, då han bröt sig loss från den rådande uppfattningen inom psykologin, att personligheten var något som låg fast och inte kunde utvecklas, att människor först och främst var en produkt av sitt arv.

Kongressen blir en triumf för såväl den svenska modellen som för Uneståhl. Detta manifesteras genom att världens första mentala tränare legitimeras under kongressen. En ny yrkeskår är född.

"I ett företag är det bättre att höja motivationen med 10 procent hos alla anställda än 30-40 procent hos några få chefer", säger Lars-Eric Uneståhl i samband med kongressen.

När den mentala träningen blev institutionaliserad närmade sig idrottens tankar om personlig utveckling näringslivet på allvar. Utvecklingen har fortsatt. Det som till en början ansågs vara flummigt är i dag en nödvändighet. I dag betraktas mental träning som något självklart i samband med ledarutveckling och självledarskap.

Andra universitet

Unestål Education har samarbetat med en rad universitet runtom i världen. I Sverige har Unestål Education givit kurser i Mental Träning för Uppsala universitet, i Projektledarskap för Karlskrona högskola, i "Humor och Hälsa" för Mithögskolan, högskolorna i Karlskrona och Piteå, i Mental träning för forskare vid Mälardalens högskola, m.m.

Dessutom arbetar Unestål Education med företagsinterna och processinriktade utvecklingsprogram för individ, team och organisation inom stora delar av svenskt näringsliv och offentlig förvaltning.

Några av de företag & organisationer, som Lars-Eric arbetat med

ABB, AMI, AMS, Apoteksbolaget, Astra, Astra-Seneca, Amerikanska, Australienska, Bolivianska, Kanadensiska, och svenska OS-trupper, Bankhälsan, Berol, BPA, Burke, Centak, Eldon, Esso, FOA, Försäkringskassan, Försvarsgrenarna, GIA, Fotboll (Många av elitlagen), Handikappsorg., Idrottsförbunden, Ishockey (många av elitlagen), Hässle, Industriverket, Kliniker, Kommuner, Kronofogdemyndigheter, Landslagen, Landsting, Läkarsällskapet, Länsstyrelser, Länsarbetsnämnder, Margarinbolaget, NCC, Nordbanken, Platzer-Bygg, Previa, Programator, Regeringskansliet, Riksförsäkringsverket, Riksskatteverket, Saab, Sandvik, SAS, SE-Banken, SIF, SKTF, Scania, Skanska, SKF, Sjukhus, Skellefteå Kraft, Skolor, Socialdepartementet, Sparbanken, Stadskanslier, Sveriges Radio, Sunlight, Televerket, Telia, Trygg-Hansa, TV4, VM-data, Volvo, Vårdcentraler, UHÄ, Exxon, Siemens, Texaco och olympiska kommittéerna i 14 olika länder.

CERTIFIERINGSUTBILDNING I SJÄLVLEDARSKAP OCH EGENCOACHING

FILOSOFI – PRINCIPER OCH GRUNDANTAGANDEN

1. De bästa lösningarna på varje problem finns redan inbyggda hos klienten
2. Ledarens främsta uppgift är att stimulera till lösningsfokuserade processer
3. Livet är ett "gör det själv" projekt, där ingen kan förändra någon annan
4. Terapi och egenutveckling kan bedrivas med hjälp av samma modeller och metoder
5. Kunskap förs över till kompetens genom praktik, övning, tillämpning och träning
6. "Tillståndsbunden inlärning" kopplar lär effekten till inlärnings-miljö och -tillstånd
7. Den livslånga utvecklingen bygger på ett dagligt lärande i arbets- och hem-miljö
8. Terapi och utveckling blir effektivare genom alternativa medvetandetillstånd
9. Hypnos är det medvetandetillstånd som möjliggör de största förändringarna
10. All hypnos är en form av självhypnos som kan fördjupas genom egen träning
11. Självhypnos definieras operationellt genom det "mentala rummet" (MR)
12. I MR skapas ett nytt "operativsystem" för hjärnans informationsbehandling
13. I MR kan nervsystemet ej skilja på föreställda och "in vivo"-situationer
14. Minskad realitetstestning öppnar direktvägar mellan kognitiva processer och kroppen
15. Förändringsprocessen startar med "skapandet av en attraktiv och tydlig framtid"
16. En personlig vision skapar livslång motivation och en känsla av mission
17. Djarva visioner och mål skapar energi och kraft i nuet
18. Visionen/målen görs realistiska genom integrering i det mentala rummet
19. Integrerade målbilder styr handlingarnas och kroppsprocessernas automatik
20. Ideo-motorik innebär att rörelsebilder skapar en mätbar muskelaktivitet
21. En avspänd effektivitet innebär muskulärt en minskning av antagonistspänningen
22. Ideo-automatik innebär att inre bilder kan påverka kroppens autonoma processer
23. All förändring bygger på vetskap om vart man ska (mål) och var man är (utgångsläge)
24. Människan ses mer som en orsak till framtiden än som en produkt av det förflutna
25. Viktigare än vad man var - eller vad man är - är "vad man kommer att bli"
26. Människan fångas lättare av tankar på- och styrs mot- det som inte får hända
27. I ett problemfixerat samhälle blir problemen lätt tydligare än de önskvärda målen
28. Människan fångas lättare av tankar med starka emotionella komponenter
29. Skapandet av bas känslan Lugn- Säkerhet- Trygghet (LST) minskar oron för framtiden
30. Med Självbildsträningen startar en upptäcktsfärd mot tidigare blockerade resurser
31. Att bli sin egen bästa vän är grunden till goda relationer med andra
32. Den "mentala tuffhetsträningen" förvandlar problem till energigivande utmaningar
33. Observera, Registrera, Konstatera och Acceptera men ej Värdera och Reagera
34. Den mentala träningen arbetar mer med "Bra och Dåligt" än med "Rätt och Fel"
35. Livets två viktiga funktioner är "Växande" och "Upplevande"
36. Upplevelse av nuet (Flyt) fås genom integrering av det förflutna & framtiden i nuet
37. Upplevelsen av varje ny dag som en gåva skapar tacksamhet mot livet