

Sustainable High Performance



Performance Coaching
för medarbetare inom Deals

Våren 2022

MIMY Balansprogrammet

6 veckor

Du vill slappna av och längtar efter återhämtning, men du varken hinner eller kan. Det här programmet hjälper dig att "gå in i depå" för att snabbt, effektivt förnya dina energireserver och se till att reglera ned nervsystemet då du upplever vardagsstress. Det handlar inte om att lära sig undvika stressorer, det handlar om att effektivisera din återhämtning och öka din motståndskraft mot stress. När du lär känna ditt nervsystem och övar på förmågan till nedreglering kan du börja prestera utan stresspåslag. När du gör det ökar din produktivitet, uthållighet och givetvis även din upplevelse av livskvalitet.

Detta 6 veckors program ger dig enkla, effektiva verktyg för återhämtning, självledarskap och stressreduktion. Programmet bygger på tre delar: Praktiska övningar, reflektion och integrering av återhämtning i vardagen. Av dig krävs disciplinen att under sex veckor följa de instruktioner som ges och regelbundet träna på att aktivera din avslappningsrespons. Principen "övning ger färdighet" gäller här.

NÅGRA ORD OM STRESS

Vi har en inbyggd stressrespons (sympatiska nervsystemet) som gör att vi kan reagera snabbt om vi är i fara. Detta är en biologisk funktion som vi behövt genom alla tider för att kunna överleva. Problemet är att många lever med ett konstant stresspåslag vilket resulterar i fysiska, emotionella och/eller mentala obalanser.

Lär du dig tekniker för att både bryta din stressreaktion och påverka ditt förhållningssätt till stressorer kan du möta utmaningar och fortfarande uppleva balans.

ANDNINGEN – DEN RÖDA TRÅDEN

Den röda tråden genom hela programmet är den medvetna andningen, som aktiverar kroppens inbyggda lugn- och ro respons. Med kunskap om hur du använder din andning kan du själv påverka din upplevelse av stress och din hälsa. Du andas cirka 25 000 andetag varje dygn, men frågan är om du andas korrekt. Balansprogrammet lär dig nyttja din värdefulla källa till både lugn och kraft.

FLERTUSENÅRIGA METODER SOM VARDAGSRUTIN

Enligt Google producerar vi numera lika mycket information varannan dag som vi gjorde under de 20 000 år som föregick 2003. Effektiva verktyg behövs för att vi som individer ska kunna klara av det informationsöverflöd och höga tempo vi lever i, utan att det sker på bekostnad av vår hälsa. Vårt moderna samhälle ställer nämligen allt högre krav på individen, i allt yngre åldrar. Mindfulness och Medicinsk Yoga är exempel på flertusenåriga metoder som hjälper oss hantera dessa krav och ingår i svensk och internationell forskning. Då du genomfört Balansprogrammet har återhämtning blivit en självklar vardagsrutin som du inte förhandlar bort då du har för mycket att göra. Tvärtom vet du att det är en förutsättning för att kunna generera den kraft du behöver för att kunna åstadkomma allt du vill åstadkomma, utan att det sker på bekostnad av din hälsa.

VAD ÄR MINDFULNESS?

En klassisk definition av mindfulness är "att vara uppmärksam i nuet, utan att värdera". Det innebär att rikta hela sin uppmärksamhet på det som pågår just nu. Uppmärksamheten innefattar både det som pågår inom oss själva (tankar, känslor, fysiska upplevelser), och det som pågår utanför oss själva.

Det är en konst att vara uppmärksam, och en ännu större konst att låta bli att döma och värdera det vi uppmärksammar. Det betyder inte att du alltid kommer att gilla läget, det betyder dock att du kommer att lära dig urskilja vad du kan påverka och vad du bör släppa taget om.

VAD ÄR YOGA?

Yoga är ett 5000-årigt system för ökad medvetenhet. Medicinsk Yoga som ingår i detta program är en svenskutvecklad yogaform som testats i ett flertal studier sedan 90-talet och visat resultat på bland annat rygg, hjärta, blodtryck och stress.

MIMY Balansprogrammet

6 veckor

HUR DU TRÄNAR

- Följ programmet vecka för vecka. Repetera gärna övningarna morgon och kväll. Har du tid och vill träna mer kan du komplettera med längre pass (se sista sidan för förslag).
- Avsätt tid för träningen, annars är det lätt hänt att den inte blir av.
- Se till att vara ostörd under tiden du gör dina övningar.
- Formulera gärna en intention innan du börjar, men släpp alla förväntningar. Bäst effekt får du om du har en öppen och nyfiken inställning till träningens resultat.

VANLIGA SVÄRIGHETER VID MEDITATION:

- Du tänker på annat
- Du blir rastlös
- Du upplever att det inte fungerar
- Du glömmer bort att träna

Det är just detta som är träningen, nämligen att betrakta det upptagna sinnet, inre rastlöshet och dömande. Målet med träningen är att du ska lära känna dig själv bättre och hitta ett nytt förhållningssätt till den ständiga aktivitet som pågår inom dig själv och i din omgivning.

Programmets tre delar

ÖVNING

Varje vecka guidas du genom olika övningar som handlar om att göra dig medveten om tanke, kropp och känsla och hur dessa påverkar varandra.

REFLEKTION

Reflektionerna i detta program hjälper dig att fundera kring din egen vardag och vad du behöver för att prioritera dig själv och din egen balans.

BONUSTRÄNING

Dessa övningar förstärker effekten av träningen och hjälper dig att integrera mindfulness som förhållningssätt i din egen vardag.



Innan du genomför Balansprogrammet som ingår i din Performance coaching, vänligen fyll i **EST självskattningsformulär** och sänd detta till sara@balansinstitutet.se

Programmet i korthet vecka för vecka

VECKA 1 – FOKUS PÅ ANDNINGEN

Denna vecka läggs grunden till korrekt andning.

VECKANS ÖVNING: Diafragmaandning

VECKANS REFLEKTION: Definiera en stressfri stund

VECKANS BONUSTRÄNING: Boka upp återhämtning i din kalender

VECKA 2 – KÄNN DIN KROPP

Denna vecka handlar om att komma i kontakt med kroppen och utveckla tillit till kroppens signaler.

VECKANS ÖVNING: Kroppsintelligens

VECKANS REFLEKTION: Tillit till kroppens signaler

VECKANS BONUSTRÄNING: Ge kroppen mandat att fatta fler beslut

VECKA 3 – FRI FRÅN SPÄNNINGAR I RYGG OCH NACKE

Denna vecka introduceras du i enkla övningar som frigör spänningar i rygg, nacke, käkar.

VECKANS ÖVNING: Korta ryggpasset

VECKANS REFLEKTION: Din inre kritiker

VECKANS BONUSTRÄNING: Uppmärksamma kritiska tankar och dömande

VECKA 4 – FOKUSTRÄNING

Denna vecka tränas koncentration, uppmärksamhetsförmåga och förmågan att släppa oro, grubblerier och mentala tidsresor.

VECKANS ÖVNING: Mentalt flygplansläge

VECKANS REFLEKTION: Släppa taget

VECKANS BONUSTRÄNING: Tre andetag

VECKA 5 – MENTAL KÄLLSORTERING

Denna vecka handlar om att acceptera och välkomna dina upplevelser

VECKANS ÖVNING: Inre källsortering

VECKANS REFLEKTION: Acceptans

VECKANS BONUSTRÄNING: Välkomna det som sker

VECKA 6 – SKAPA DIN DAG

Denna vecka handlar om att bli medveten om att vi till stor del skapar vår egen verklighet, bland annat genom våra tankar.

VECKANS ÖVNING: 3 ryggövningar och affirmationsteknik

VECKANS REFLEKTION: Lust och ansvar

VECKANS BONUSTRÄNING: Skapa balans mellan lust och ansvar