



En heldagskurs

Spränga gränser!

Våga ta Dig igenom Dina hinder - även om hindret är ett grått, 10 centimeter tjockt betongblock.



Ramon Malavé
Världsmästaren i karate
PeO Edvard Olsson
Civilekonom
Handelshögskolan,

lär Dig tillämpa karate fysiskt och mentalt, för att spränga Dina gränser.

Efter en dag klarar Du sannolikt att slå igenom ett 10 cm tjockt cementblock. Genom att träna upp din fokuseringsförmåga och balans kan Du också slå dig utanför Dina "ramar" i vardagen för att utnyttja Din kapacitet fullt ut på vägen mot Dina mål.

Seminarier "Spränga gränser" handlar om att utveckla sin och gruppens verkliga kraft, behålla pondus och initiativ i pressade situationer samt träna upp förmågan att vänligt men bestämt våga hålla fast vid uppsatta mål.

Målgrupp, genomförs i små grupper (5-10 personer) och lämpar sig för ledande befattningshavare.

Metoden som är sammansatt av Ramon Malavé elitidrottare, PeO Olsson Civ.ek. och Eva Rusz Leg. Psykolog och kognitiv terapeut, består av 3 delar.

Beredd står för att våga identifiera hindret eller problemet och se målet. Skapa insikt om att alla människor, i ett större perspektiv, har ungefär samma förmågor och resurser. Att en del lyckas beror oftast på att de vågar försöka.

Beslutsam står för att ta tag i hindret eller problemet som det de facto är. När Du tar tag i "objektet" kan Du börja strukturera en lösning och när Du börjar strukturera en lösning börjar Du skapa positiva målbilder om hur Du ska lyckas. Med struktur blir Du målmedveten och med målmedvetenhet får Du kraft att ta dig fram steg för steg mot målet.

Bestämd är resultatet som blir när Du "synar" hindret eller problemet, tar tag i arbetsuppgiften och fokuserar på målet. Då får Du pondus och kraft att uppnå det Du bestämt Dig för att genomföra.

Ur programmet

Dagen börjar med att identifiera ett hinder som kan tyckas omöjlig att forcera. Därefter följer fysiska och mentala övningar för att utveckla teknik och pondus som hjälper Dig klara av att forcera det "omöjliga".

Schemat växlar mellan träningspass och reflektion där vi analyserar respektive avsnitt och kopplar det till hur vi kan dra nytta av erfarenheten i vardagen.

Ramon leder träningspassen där målet för dagen är att envar, med sin egen hand, skall knäcka ett 10 cm tjockt cementblock. Detta låter sig göras om man koncentrerat sig på uppgiften.

PeO leder teoriavsnitten där respektive avsnitt analyseras och kopplas till vardagens hinder och mål.

Att "spränga dina gränser" är ett konkret verktyg som Du och Din grupp kan "ta med hem" för att våga genomföra det ni egentligen vill uppnå.

Metoden hjälper dig att:

- Hantera stress och att ta kontroll över vad som de facto händer inom Dig och i Din omgivning
- Öka Din fokus och att överträffa Dina högt ställda mål
- Utnyttja Din potential för att prestera maximalt vid presentationer och förhandlingar
- Prestera som bäst när det gäller som mest