



■ KORTA FAKTA OM MIKAEL WIDERDAL

| | |
|-------------------|---|
| Namn: | Mikael Widerdal |
| Ålder: | 46 år gammal |
| Titel: | Diplomerad mental tränare och avspänningspedagog, Amerikansk polaritetsterapeut och certifierad EFT practitioner. |
| Kunder: | Företag och organistaioner som är nyfikna på vad det innebär att leva och verka till hundra procent. |
| Motto: | »Om du inte tar hand om din kropp - var ska du då leva ditt liv?» |
| Drivkraft: | Alla har chans att förändra sina liv genom de val vi gör. |

■ PRESENTATION FÖRETAGET ALLINMIND

Mikael är en populär och erfaren mental tränare. 2003 fick han det ärofyllda uppdraget att skapa en serie mentala träningsprogram för landets alla Apotek.

Under de senaste 10 åren har han skapat inte mindre än 15 olika självhjälsprogram på cd-skiva som sålts i mer än 100 000 exemplar. Titlarna omfattar allt från »Mental träning för ryttare« till »Kreativitet & skaparkraft«. Han är också medskapare till, och även

rösten på den dubbel-cd som POLISHÖGSKOLAN idag använder för utbildning av mer än 11 000 poliser i mental träning.

Förutom mental tränare och avspänningspedagog är Mikael även kroppsterapeut. Med dessa kompetenser som grund driver han det egna företaget sedan 1992.

■ STRESSVACCINERA FÖRETAGET!

Ett företag byggs byggs upp genom medarbetarnas förmåga att utveckla och driva företaget framåt. Det här kräver att medarbetarna har en bra struktur att bygga på dvs ett gott strukturkapital som stöd. Ett strukturkapital är värdet av all sammanlagd struktur såsom varumärke, social gemenskap, personalpolitik belöningsystem mm.

GODA AFFÄRER OCH GODA INVESTERINGAR

Om ett företag skall utvecklas långsiktigt krävs mer än goda affärer. Det krävs även goda investeringar och en av de bästa är då att satsa på en god arbetsmiljö. Att investera i en god arbetsmiljö bidrar till en minskad sjukfrånvaro och ger på goda effekter både på kort och lång sikt.

STRESS OCH ARBETE

Har du personalansvar kan du säkert känna igen dig i funderingen kring varför det finns stress på din arbetsplats. Men det är inte ditt fel att det finns där. Det förekommer stress i olika nivåer på nästan alla landets arbetsplatser och det beror sällan bara bara på arbetet eller arbetsuppgifterna. Du har däremot ett

ansvar för att göra något åt det och här finns massor av redskap att använda sig av.

Visste du att nästan en tredjedel av befolkningen i arbetsför ålder upplever en nedsatt arbetsförmåga på grund av stress?

Vi skapar förändringar genom vår palett av föreläsningar, utbildningar och personligt stöd inom stress- och stresshantering. För bästa effekt varvas seminarier med våra uppskattade workshops.

Vi erbjuder unika möjligheter för både ledning och anställda att minska stress för att istället öka hälsan och välmåendet genom vår individutveckling.

I basutbudet tillhandahåller vi självhjälsprogram för de anställda inom de vanligaste problemområdena såsom sömn, stress, tinnitus och späningsvärk. Självhjälsprogrammen baseras på de kända mentala träningsprogram som vi skapat för Apotekets räkning.

Dessutom erbjuder vi även personlig träning, stöd och utbildning för ledning och nyckelpersoner.

Vill du veta mer?

Kontakta oss på tel 08-770 33 08 eller via e-post: info@allinmind.com.

■ WORKSHOPS OCH SEMINARIER

ALLINMIND erbjuder allt från standardiserade seminarier och workshops enligt förslag nedan till unikt skapade varianter för er arbetsplats. Vi har ett brett utbud av träningsmaterial för att passa just er situation. Vi har även ett brett kontaktnät för en utökad kompetens vid specifika behov.

KUNDEXEMPEL FÖR ALLINMINDS WORKSHOP OCH SEMINARIER: Polishögskolan, JKG kompetens, HSB omsorg, MTG - Modern times group, Karolinska universitetssjukhuset, WM data, Apoteket, Medborgarskolan, Svenska avslappningslärarförbundet, Quality airport hotel Arlanda, Rum för hälsa, Utbrändas förening m fl.

SEMINARIUM

»STRESS - RÄTT OCH SLÄTT«

Ett tillfälle under 60-120 minuter
(obegränsat deltagarantal)

VAD ÄR STRESS?

- Vad händer idag - aktuellt inom forskningen
- Stressens natur vår reaktion mot hot

- Finns det positiv och negativ stress?
- Vad händer i kroppen vid stress?
- Psykiska och fysiska besvär av stress såsom oro, sömnproblem, spänningsbesvär, värk med mera.

Slutligen: Vad kan jag göra själv och företaget göra?
Enkla knep för att bryta en negativ trend.
En mänsklig energibudget - din väg till bättre balans.

WORKSHOP

»DUBBEL«

2 x 90 minuter

(upp till 16 deltagare)

Påbyggnad till föregående seminarium om stress.

VAD ÄR STRESS?

DEN ONDA CIRKELN: BETEENDEN - TANKAR - KÄNSLOR. HUR BRYTER MAN DEN?

Genomgång av olika stresshanteringsmetoder:

Avslappningar, andnings- och fokuseringstekniker,

motion, självförtroendeträning, bättre kommunikation, effektivare tidshantering.

Svar på vanliga frågor som: Var skall jag börja? Hur kommer jag vidare efter dessa workshops?

Inkluderar cd-skiva med mental träning, valfritt tema (*Stressa av, Bättre sömn, Smärtlindring etc*).

Här ingår även stödmaterial för fortsatt eget arbete under de kommande veckorna (mellan 5-10 veckor).

WORKSHOP

»TRIPPEL«

3 x 90 minuter

(upp till 10 deltagare)

Påbyggnad till vårt seminarium om stress - med ytterligare fördjupning och med personligt stöd

VAD ÄR STRESS?

Här ingår en personlig introduktion till det egna utvecklingsarbetet. Arbete i smågrupper och med

unik rådgivning. Möjlighet ges även till personlig handledning. Inkluderar cd-skiva med mental träning, valfritt tema (*Stressa av, Bättre sömn, Smärtlindring etc*).

Här ingår även stödmaterial för fortsatt eget arbete under de kommande veckorna (mellan 5-10 veckor).

■ BOKNING

Är du inspirerad och vill göra en bokning? Kontakta oss för bokning på tel 08-770 33 08 eller via epost: info@allinmind.com. Du kan också göra intresseanmälan på vår webbplats: www.allinmind.com. *Välkommen!*