

CLL UTBILDAR MENTALA TRÄNARE



Bilden: Från vänster: Deltagare Lotta Grönlund, Susanne Sandin, Majvor Grönroos och utbildare Bengt Aspfors

– I Finland är vi ännu inte medvetna om vilket behov det finns för mental träning, säger **Bengt Aspfors**, utbildad mental tränare i Sverige och den som har tagit initiativ till den tvååriga utbildning som CLL startade hösten 2012. Vad han menar är att det finns ett stigande intresse, men få vet vad mental träning egentligen handlar om. Finland är något av en vit fläck inom detta område. Det har helt enkelt inte funnits längre utbildningshelheter tidigare.

Mental träning – ett förhållningssätt

Mental träning innebär att man systematiskt tränar självbild, motivation och målsättning, attityd, känsla. Avslappningsträning är en viktig grundpelare. Mental träning är ett förhållningssätt, som kombinerar flera olika metoder för att själv träna sin tanke och sitt beteende. Utbildare Aspfors framhåller att all träning som inte är fysisk är mental, och att fysisk träning också kan fungera som mental träning. Även om mental träning har sitt ursprung inom elitidrotten märker Aspfors att det stora intresset finns bland lärare, sjukvårdspersonal och andra som i sitt jobb kommer i kontakt med många människor.

Verktyg att hantera stress med

De fyra lärare som just har börjat sitt steg 2-år i Vasa säger unisont att den stora behållningen av mental träning ligger i det egna välmåendet. Genom att träna den egna attityden förhåller man sig på ett nytt sätt till andra – och till sig själv.

– Jag har lättare att se saker från olika håll, säger **Lotta Grönlund**, som jobbar med ungdomar. Utbildningen har också gett lärarna verktyg för att hantera stressen i vardagen och detta kan de i sin tur lära ut till sina elever. **Majvor Grönroos** och **Susanne Sandin** är

kollegor och berättar att de spinner in sina kunskaper om mental träning i allt de gör i skolan, utan att göra något väsen av det.

Två grupper igång just nu

CLL, Novia startade den första tvååriga utbildningen i Finland hösten 2012 med en grupp i Vasa och en grupp i Raseborg. Båda dessa grupper har i höst inlett sitt andra utbildningsår och blir klara våren 2014. Även två nya grupper i både Vasa och Raseborg har påbörjat sitt Steg 1-år.