

Handlingsplan för

Arbete med personlig utveckling och mental träning

Bakgrund:

Vi drivs av tanken att det går att välja hur man förhåller sig till utmaningar och vi vill visa att människor alltid har ett eget val. Vi vill förstärka våra studerandes styrkor och det som är positivt och ge stöd att lyckas nå sina mål. Det handlar om att lära sig att tänka rätt. Att koncentrera sina tankar på det man VILL ska hända i stället för att gå och oroa sig för det man INTE vill ska ske. Med ökad självkontroll lär vi oss bemästra inre och yttre impulser och distraktioner för en effektivare tillvaro.

Vi är inte rädda för misslyckanden eftersom det kan leda till utveckling. Vi vill ge stöd till att kunna ta ansvar för sig själv och sina handlingar. Vi har alla stor potential men många av oss använder bara en liten del av sina resurser.

Målsättning:

Mental träning är en systematiskt utarbetad, långsiktig vetenskapligt baserad träning av mentala processer som syftar till att undanröja hinder för att prestera maximalt. Målet är att genom träning kunna må och fungera bättre.

Västerbottens folkhögskola bygger ett koncept för läsåret som löper genom alla utbildningar. Detta kommuniceras under våren 2020 och är klart för ge-

nomförande läsåret 20/21. En medarbetare leder och ansvarar för implementering av strategin och ingår i ledningsgruppen.

Teoretiskt stöd:

- Compassion
- Medveten närvaro
- Målbilder
- Flow – optimala upplevelser
- Arbetsminnesträning

Aktivitet:

- Lärarna är ansvariga för att alla deltagare får genomföra tre utvecklingssamtal under ett läsår. Syftet är att den studerande ska få ut så mycket som möjligt av sin studietid och ges möjlighet att vara delaktiga i arbetet med att utveckla och säkra kvaliteten på folkhögskolan.

Utvecklingssamtalen ska innefatta självskattningsskalorna ORS (Outcome Rating Scale) och SRS (Session Rating Scale) för att följa upp, optimera och styra arbetet.

- En tjänst avsätts för att leda arbetet med att utveckla mental träning och personlig utveckling inom Västerbottens folkhögskola. Arbetet bör innefatta utbildningsinsatser både för medarbetare och studerande och att bygga upp en digital aktivitetsbank med övningar, föreläsningar etc. Funktionen ska erbjuda aktiviteter för grupper som exempelvis UGL och teater.
- Aktiviteter som bör ingå i alla våra utbildningar är **spänningsreglering** (avspänning, avslappning och avkoppling), **koncentrationsträning**, **målbildsträning** och **affirmationssträning**.

- Deltagare ska vid behov kunna erbjudas arbetsminnesträning, då arbetsminneskapacitet är en av de starkaste prediktorerna för framtida skolprestationer.