

Entreprenörs Visualiseringsprogram – EVP ett unikt individanpassat entreprenörskapsprogram

**Vilket verktyg används inom den absoluta världseliten i idrott för att prestera på topp och hantera den mentala pressen?**

Svaret är visualisering och det innebär att skapa mentala föreställningar för att till exempel höja motivationen, sänka anspänningen eller höja självförtroendet.

Självklart finns det en koppling mellan en bra idrottare och en bra entreprenör!

Vilken entreprenörstyp är du?

Är du Arbetsstilsentreprenören och kanske bör skilja på privatliv och arbetsliv. Dra gränser säga ifrån och säga nej?

Är du en Uppfinnarentreprenören och behöver utveckla ditt affärsmannskap?

Är du Uppstartaren och vill arbeta med att bibehålla motivationen en längre tid?

Alla behöver vi utveckla oss – vad Du vill arbeta med vet bara du, men tillsammans med Sveriges mest kunniga inom området erbjuder vi ett unikt entreprenörs visualiseringsprogram anpassat för just dig!

**Innehåll:**

Första delen: att göra EPT - EPT – Entreprenörprofilstestet är framtaget av Stefan Lindström, entreprenolog, och legitimerade psykologen Hans-Olle Frummerin. EPT baseras på forskning kring entreprenörer som Stefan Lindström både bevakat och bidragit till. EPT ger bland annat svar på vilken arketyp du ligger närmast och vilka drivkrafter du har.

Varför skall man göra detta test?

För att skapa en bild av hur just du fungerar i din entreprenörsroll. Detta med aspekten på det, som är dina utmärkande drivkrafter och det som är speciellt för ditt sätt att vara entreprenör.

Vad får man ut av detta test?

Du får med testets hjälp en bild av dig och en förståelse för vilken typ av entreprenör du är. I förhållande till det som du föresatt dig får du information om styrkor och svagheter och de utvecklingsmöjligheter, som du har. Testet ger det dig ett angreppssätt på din karaktär som entreprenör. På så sätt kan bli ännu bättre och medveten om din kapacitet och utvecklingsmöjligheter.

Andra delen- det individanpassade visualiseringsprogrammet är framtaget av de idrottspsykologiska rådgivarna Fredrik Weibull och Anders Almgren. Programmet baseras på nationell samt internationell forskning inom visualisering. Programmet består av sju visualiseringsövningar som Din personliga idrottspsykologiska- rådgivare skriver och spelar in. Entreprenören (Du) mottar ljudfilen på email och lyssnar sedan en gång varje dag på en visualiseringsövning.

## Praktiskt upplägg:

- En första intervju med uppföljning av EPT – testet samt rekommendation eller avrådan att gå vidare (1 h).
- En intervju för insamling av information om individen som ligger till grund för visualiseringsövningarna. Tydliga mål sätts upp för kunden tillsammans med en idrottspsykologisk rådgivare (2 – 3 h).
- Visualiseringsprogrammet startar.
- Steg 1. Två visualiseringsövningar för att förbättra visualiseringsförmågan och för att kunden ska vänja sig vid arbetssättet.
- Steg 2. Tre visualiseringsövningar där kunden arbetar mot sitt/sina mål.
- Steg 3. Tillsammans med kunden skapas ytterligare 2 individanpassade övningar för att maximera effekten av visualiseringsövningarna.
- Avslut. Utvärderar målen. Samtal om hur entreprenören kan fortsätta att arbeta med visualisering på egen hand.

## Fördelar med programmet:

- Tidseffektivt
  - Du väljer själv när på dagen du vill lyssna på Din visualiseringsövning.
  - Två fysiska möten under 12 veckor.
- Kostnadseffektivt
  - Efter samarbetet får du som kund behålla samtliga visualiseringsövningar. Vilket gör att du kan fortsätta utveckla din visualisering.
  - Du lär dig ett mentalt verktyg som du kommer att ha nytta av resten av ditt liv!
  - Du får en unik återkoppling tillsammans med av skaparna av EVP om din entreprenörs profil.
- Kvalité
  - E V P är ett kvalitativt verktyg som baseras på gedigen forskning.

## Tidigare kunder

Det individanpassade visualiseringsprogrammet har hjälpt idrottare såsom chefer inom till exempel läkemedelsindustrin att utvecklas och nå sina mål!

### En framgångsrik konsult inom personlig utveckling

*"Visualiseringsprogrammet har hjälpt mig att bättre fokusera på rätt saker, behålla ett inre lugn och hantera problemsituationer. Det var spännande och överraskande att få så bra personligt anpassade övningar. Att Anders och Fredrik lyckades hitta kärnproblematiken som jag behövde arbeta med efter bara tre timmars intervju är också en nyckelfaktor till varför visualiseringsprogrammet fungerade så bra för mig. Vissa övningar lyssnar jag fortfarande på efter avslutat program för att peppa mig själv och hantera nya uppkomna situationer. Kan verkligen rekommendera programmet för alla som vill arbeta vidare med personlig utveckling och lyfta fram det bästa i sig själva"*

### Svensk idrottare från friidrottslandslaget

*"Genom ett individuellt anpassat visualiseringsträningsprogram kunde jag skärpa min koncentrationsförmåga och lättare komma in i den s.k. 'zonen' - det där tillståndet då man utför rörelser utan att de kräver någon tanke. Möjligheten att inom några sekunder kunna kliva in och ur detta tillstånd hjälpte mig att förbättra mina tävlingsresultat hela vägen fram till och under VM i Berlin"*

Vad tror du detta program kan göra för Dig! Ring oss på nedan telefon.



**Stefan Lindström** är entreprenolog och internationellt erkänd utbildningskonsult med gedigen kompetens, verksam inom individ- och affärsutveckling.

Han är själv entreprenören som blev intresserad av hur människor och inte minst entreprenörer fungerar och hur man kan dra nytta av det inom affärs och individutveckling. 2005 flyttade han till USA för att studera och forska vidare inom entrepreneurial management på Boston University. EPT är framtaget av Stefan Lindström och legitimerade psykologen Hans-Olle Frummerin och baseras på forskning kring entreprenörer som Stefan Lindström både bevakat och bidragit till.



**Fredrik Weibull** har en gedigen utbildning i idrottspsykologi med goda akademiska meriter. Han har en European Masters i Sport and Exercise Psychology. Fredrik doktorerar i idrottspsykologi och mer specifikt inom visualisering vid University of Birmingham. Fredrik har med sin gedigna kunskap om visualisering tagit fram och utvecklat ett mätinstrument som han har presenterat och lärt ut runt om i världen. Han har bland annat genomfört lyckade visualiseringsinterventioner med idrottare inom juniorelit.



**Anders Almgren** har en gedigen utbildning i idrottspsykologi med goda akademiska meriter. Han deltog i European Masters i Sport and Exercise Psychology. Han har själv erfarenheter som elitidrottare. Anders har bland annat genomfört flera lyckade visualiseringsinterventioner med flera friidrottare som tävlat på VM och andra internationella mästerskap.



**Mikael Wallsbeck** har en gedigen utbildning i idrottspsykologi med goda akademiska meriter. Han har en European Masters i Sport and Exercise Psychology. Idag arbetar han praktiskt med idrottare samt forskar inom visualisering och presenterar sin forskning internationellt.