

Ta kontroll och prestera på topp



Anders Lönedal förklarar hur Air-Pas mäter kroppens reaktioner.

FOTO: JONAS LUNGDALH

Det handlar om samspelet mellan tanke och kropp, om förmågan att fokusera. Om att behålla fokus och kreativitet även när farten är hög och det stormar överallt. Det handlar om att kunna hålla tanken skarp och att orka vara människa. I denna ibland övermäktiga konst utbildar Växjöföretaget Aditum företag och företagsledare med en effektiv metod.

Att tänka rätt, göra rätt och fatta förnuftiga beslut under press är en del av vardagen för många människor, inte minst för företagare och personer i chefsposition. Förmågan att klara stress och press beror naturligtvis på en mängd egenskaper,

men också på kunskap och på förmåga att hantera de verktyg som vi alla bär med oss utan att vi är medvetna om det. Aditum har tagit fram en metod som ökar medvetenheten om dessa verktyg och som hjälper oss att med tanke och andning hantera

påfrestande situationer och hålla formkurvan på topp.

Metoden har de senare åren blivit ett mycket uppskattat hjälpmedel hos flera företag. Eva Broman och Anders Lönedal är hårt uppbokade av små och stora företag som efterfrågar deras tjäns-

ter. De coachar chefer och andra nyckelpersoner genom att ge kunskap om hur man med enkla medel optimerar sin kreativitet.

– När vi väl har fått presentera vår metod vill alla gå vidare. Effekterna är uppenbara. Insikter om hur man skärper sin förmåga och hur man fokuserar och är kreativ har man stor nytta av både i sin yrkesroll och i sitt privata liv, säger Eva Broman.

Ta kontroll över kroppens reaktioner

Att bli medveten om hur tanke, kropp och beteende samverkar är en viktig kunskap i utsatta situationer och i alla typer av förändringsprocesser. Genom Aditums utbildning får deltagarna på ett strukturerat och pedagogiskt sätt lära sig nya förhållningssätt som får dem att ta kontroll över kroppens reaktioner och hitta nycklarna till sin fulla potential. Det låter kanske lite flummigt, men det är precis raka motsatsen.

– Förmågan att höja stressréseln och tänka klart i pressade situationer är många gånger avgörande för ett företags vägval. I dessa lägen är förmågan till självkontroll och fokusering oerhört värdefull. Men det är självklart lika viktigt att man omger sig av medarbetare som kan hantera stress. Människor som går sönder, som går i väggen, eller som väljer andra yrkesvägar kan bli oerhört kostsamma för företagen. Då är den coaching vi erbjuder en mycket billig försäkring.

Aditums utbildningar består av 14 träffar under en timma vid

Roxtec formtoppar med Aditum

Blekingeföretaget Roxtec har de senare åren haft en imponerande tillväxt. På kort tid har företaget fördubblats. Att jobba i organisationer som förändras i sådan takt ställer stora krav, både mänskligt och yrkesmässigt. Aditums metod har varit en god hjälp för att bygga upp den beredskap och den kreativitet som krävs av medarbetarna.

Roxtec tillverkar kabel- och rör genomföringar till olika applikationer inom marinteknologi, oljeindustrin, telekom- och verkstadsindustrin. Kunderna finns över hela världen och 50 procent av försäljningen ligger utanför Europa. Tempot är högt, kraven stora och verksamheten förändras kontinuerligt.

– Vi ställer höga krav på alla

våra 350 anställda och inte minst på nyckelpersonerna som ska leda laget och se till så att vi är högpressterande. På samma sätt som elitidrottare försöker vi skapa optimala förutsättningar för att prestera på toppnivå. De insikter Aditum har givit oss om detta har varit mycket värdefulla, säger Fredrik Hansson som är VD för Roxtec.

Hittills har ett tiotal personer

genomgått utbildningen. Fredrik Hansson har bara gott att säga om resultatet.

– Det har givit alla väldigt mycket, självinsikten har ökat och man tycker att man har utvecklats både som människa och i sina yrkesroller.

Han påpekar att utbildningen blir vad man gör den till och att effekten beror på hur koncentre-



Eva Broman är VD på Aditum AB.

varje tillfälle. Vid varje tillfälle följer man ett tema. Det förekommer också vissa hemuppgifter, främst inom de mentala och kroppsliga avsnitten. Efter utbildningen har deltagarna fått insikt om hur hjärna, kropp och beteende samverkar och hur man undviker de vanligaste tankefällorna. Ökad självkänsla och bättre självförtroende är också något som nämns i utvärderingarna, liksom en mer lustfylld känsla inför utmaningar.

Klinisk mätning

En viktig del av Aditums metod är så kallad biofeedback. Genom Air-Pas-analys tydliggörs deltagarna på hur kroppen svarar på stress och på hur man kan motverka stress genom andningsteknik och avslappning. Air-Pas är en metod som utvecklats på Karolinska institutet som med klinisk exakthet mäter kroppens reaktioner. Man scannar puls, andning, mäter koldioxidnivåerna och syremättnaden i kroppen, hudtempe-

raturer med mera. Resultaten presenteras i realtid på en bildskärm och testpersonen kan omedelbart se hur han eller hon med enkla medel kan få kroppen att slappna av, hur han kan syresätta blodet bättre och höja förutsättningarna för sin kreativitet.

– Andningen är det viktigaste redskapet för att styra kroppens autonoma nervsystem. Andningen är gasen och bromsen för vår tankeskärpa. Detta är ett mycket hett internationellt forskningsområde. Det kommer hela tiden nya belägg för hur viktigt sättet att andas är för vår förmåga att prestera och inte minst när det gäller att behålla formen på topp, säger Anders Lönedal som är den som utför biofeedback-analyserna i Aditums utbildningsprogram.

Att höja koncentrationsförmågan och öka fokuseringen är något som är mycket viktigt för alla människor som ska prestera. Fler och fler elitidrottare använder biofeedback, men på Aditums kundlista finns också många företag som Electrolux, Alstom Power och Fresh. Vill man vara högpressterande är det ingen skillnad på om man ska hoppa höjd eller leda affärsmöten.

– Att jobba med att hitta lugnet och få kunskaper om hur man kan ge sig själv förutsättningar för att prestera på topp kommer att bli mer och mer värdefulla på arbetsmarknaden. Aditum har kompassen och kartan och vi visar gärna den bästa vägen ut ur stormen, säger Eva Broman.

HASSE NILSSON

rad och fokuserad man är. Men när man bjuder till så ger den goda möjligheter att lära känna sig själv, att tyda kroppens signaler och att öka sin förmåga att vara högpressterande och kreativ.

– Att vara högpressterande och samtidigt klara krav och stress går faktiskt att lära sig, säger Fredrik Hansson.

HASSE NILSSON



FOTO: MAGNUS ARWIDSSON

Fredrik Hansson, VD Roxtec

VI VÄLKOMNAR NYA MEDLEMMAR

Blekinge län

BDO Nordic Sydost AB, Karlshamn
www.bdo.se
BDO Nordic Sydost AB, Sölvesborg
www.bdo.se
Cybercom Syd AB, Karlskrona
www.cybercomgroup.se
Effekt Personal AB, Olofström
www.effektpersonal.se
Ingenjörprojekt AB, Karlshamn
www.ingenjorsprojekt.se
Lipid Technologies Provider AB, Svängsta
Mats G Cassel Konsulting, Sölvesborg
home.swipet.se/mac-konsulting/

Kalmar län

Cap Urval AB, Kalmar
www.capurval.se
Elajo Elteknik AB, Oskarshamn
www.elajoel.se
Elajo Mekanik AB, Oskarshamn
www.elajomekanik.se
Electra Sweden AB, Kalmar
www.electra.se

Kronobergs län

AD-Trä AB, Växjö
www.ad-tra.se
BDO Nordic Sydost AB, Lessebo
www.bdo.se
BDO Nordic Sydost AB, Växjö
www.bdo.se
Cap Urval AB, Växjö
www.capurval.se
Hedin Lagan AB, Lagan
www.hedin.se
MRINetwork Selectum Search, Växjö
www.mriww.se
Stena Aluminium AB, Älmhult
www.stenaaluminium.com
Sydplantor AB, Häradsbäck
www.sydplantor.se
Veg Tech AB, Vislanda
www.vegtech.se
Växjö Advokatbyrå AB, Växjö
www.vxab.com

Nordvästra Skåne

AddPro AB, Helsingborg
www.addpro.se

Avonova Hälsa Nordväst AB, Helsingborg
www.avonova.se
Faiveley Transport Nordic AB, Landskrona
www.faiveleytransport.com
KM Pack AB, Helsingborg
www.kmpack.com

Nordöstra Skåne

AB Heinz Nilssons Plåtbearbetning, Osby
www.hnplat.se
Avonova Hälsa Nordväst AB, Kristianstad
www.avonova.se
Kristianstads Sparbank, Hässleholm
www.kristianstadssparbank.se
Kristianstads Sparbank, Osby
www.kristianstadssparbank.se
Ramböll Sverige AB, Kristianstad
www.ramboll.se

Södra Halland

SEB, Falkenberg
www.seb.se

Södra Skåne

AB Andersson & Sjöberg, Arlöv
AB WH Nordvall & Co, Sjöbo
www.nordvalls.se
Alfa Quality Moving AB, Malmö
www.alfamoving.se
CatLog, Malmö
www.catlog.biz
Coeli AB, Malmö
www.coeli.se
FMR Bemanning AB, Malmö
www.fmr.nu
Ooh La La Handelsbolag, Malmö
Polygiene AB, Malmö
www.polygiene.com
Prevas AB, Limhamn
www.prevas.se
Pulsen, Malmö
www.pulsen.se
Ramböll Sverige AB, Lund
www.ramboll.se
RFID Constructors, Lund
www.rfidconstructors.com
Skånska Energi AB, Södra Sandby
www.skanska-energi.se
Tomellila Tryckservice AB, Tomellila
TV3, Viasat Broadcasting UK Ltd, Malmö
www.marknad.tv3.se
World Trade Center Malmö, Malmö
www.wtcmalmo.se

Drick Malmbergs vatten hemma

Efter en lyckad testperiod hos utvalda ICA butiker runt om i landet så lanseras Malmbergs vatten på bred front i ICA's premium sortiment. Tidigare har Malmbergs unika vatten endast gått att beställa hos restauranger och hotell.

Familjen Malmberg i Yngsjö hittade 1976 av en slump ett mineralvatten som 1990 lanserades under namnet Malmberg Original. Malmberg Original Water AB ägs av moderbolaget Malmberg-Gruppen AB och drivs idag av vd Per Malmberg, brunnsbörare i fjärde generationen.