

FKP Elevskole

Psykolog
Elias Kristjansson
Militærpsykologisk Afdeling



Formål Militær Mental Træning og Coaching

At kursisten/aspiranten hjælpes til øget mental styrke mhp. at kunne gennemføre aspiranten. Der arbejdes med:

- En forståelse for hvorfor negative tanker og følelser opstår, når vi presses til det yderste
- At accepterer tilstedeværelsen af negative tanker og følelser
- Ikke lade jeres adfærd og faglighed blive styret af negative tanker og følelser
- At I ikke melder fra pga. negative tanker og følelser, men lader det være op til instruktørerne
- At støtte og fastholde motivation for at gennemføre kursus.
- At styrke den enkelte både med individuelle værktøjer/fokusområder
- Støtte rettet mod styrkelse af gruppesammenholdet (Esprit de corps)

INTRODUKTION

Mental styrke

Du kan ikke vælge, hvad der skal ske, men du kan vælge, hvordan du håndterer det



Hvad er mental styrke – citater

”Det at kunne vende en personlig nedtur til noget lærerigt – hvad fik jeg ud af det? At kunne ”æde sig selv” og gøre det soldatermæssigt rigtige – også når man er træt, sulten, er øm og meget mere ”

”Jeg havde det i forvejen. Mental styrke er at blive ved med at tro på sig selv, selvom det ser sort ud”

”Efter min mening kan mental styrke eller sejhed nemlig tillæres ligesom man kan blive god til matematik eller lign. Der skal dog en vis portion styrke til de indledende øvelser. Det der så gør at nogen gennemfører og andre ikke er, at nogle har mere mental styrke fra start, samt at nogle er bedre til at udvikle denne styrke under kursus. Den der ikke kan/har nogen af delene falder fra”

Præster under pres – SAMMEN!

- Vis interesse for hinanden
- Fokus på den konstruktive/positive kommunikation
- Giv gensidig støtte og opmuntring
- Brug humor - med glimt i øjet og respekt for hinanden
- Hjælp hinanden
- Tal belastende/stressende begivenheder igennem – hvad lærte jeg/vi? Hvad gør jeg/vi næste gang?

Dem der går hele vejen

- Godt humør
- God fysik (fysisk over middel)
- Stærk psyke men kan stadig bede om hjælp
- Mental overskud –ikke bange for at prøve noget nyt
- Sociale
- Gode allround
- Kan se ud over sig selv

MMT

- 1. Målsætning
- 2. Visualisering
- 3. Indre dialog
- 4. Spændingsregulering vha. åndedrættet



Fokus på dine fremtidige færdigheder og præstationer ift. en målsætning

RESULTATMÅL

- Overordnet mål. Fokus på **"hvad"** + **"hvorfor"** (opfølgning efter 'noget' tid)

PRÆSTATIONSMÅL

- Antiktionen, milepæle, trin eller delmål, der fører til opnåelsen af

PROCESMÅL

- Fokus på **"hvordan"** (opfølgning jævnligt)
- Vigtige færdigheder/værdier, ting du kan styre /har kontrol over - følelsen af fremskridt/progression ift. resultatmål

HER & NU!

- Fokus på det du kan styre /har kontrol over i nu'et eller det næste øjeblik

Den indre dialog – en del af et større system

Situation:

Selvtillidsprøve...
Det er svært og du er
presset

Tanker

*Hvad laver jeg her?
De andre er bedre end mig.
Jeg er ikke god nok
Mon det nu går?*

Adfærd

*Undgåelse
Tager for hurtige beslutninger
Febrilsk adfærd*

Følelser

*Usikker
Bekymring
Angst
Selvmedlidenhed*

*Sveder Krop
Hjertebanken
Ryster på hænder
Hovedpine*

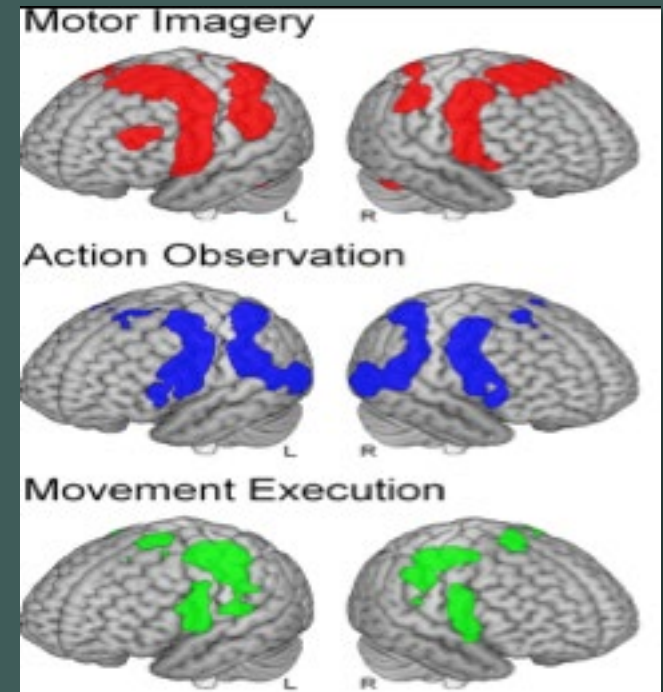
Resultat

**Dårlig gennemførelse
Mister selvtillid
Melder fra!**

Visualisering

- ✓ Forstærker og forbedrer indlæring
- ✓ Øger sandsynligheden for færre fejl
- ✓ Spændingsreduktion (psykisk pres)
- ✓ Styrket koordination og koncentration
- ✓ Øget selvtillid

Hvis der visualiseres korrekt, er første gang du står i den "rigtige" situation faktisk anden gang du har oplevet den.



Principper for beroligende vejrtrækning

- Langsom jævn og kontinuerlig rytme (som passer dig)
- Brug mellemgulvet (maven)
- Fyld lungerne ved **indånding** (gennem næsen)
- Tøm lungerne ved **udånding** (gennem munden)
- Sørg for at din udånding er lidt længere end din indånding
- Ret din opmærksomhed og fokus mod din vejrtrækning – hvis du bliver distraheret af tanker eller lyde – vend fokus tilbage til vejrtrækning

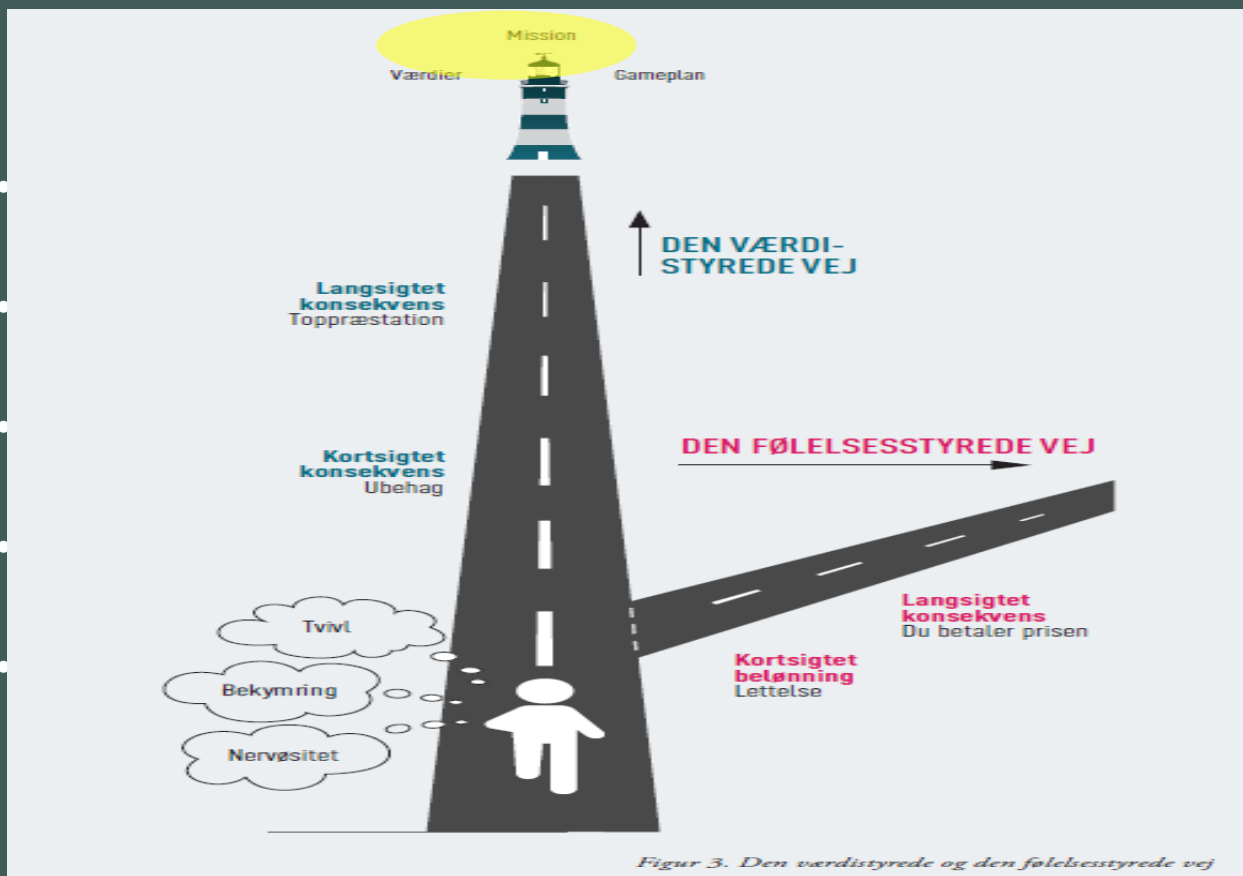
Du kan præstere trods

- Kropslige reaktioner
- Negativ automatisk tænkning (bekymringer, katastrofetanker, tvivl, tanker om uretfærdighed)
- Svære følelser
- Meningsløse opgaver
- Kritik af egen person/færdigheder

Accept er centralt

Præster under pres

Dit "hvorfor" skal bringe dig igennem!



Hvorfor er du her?

- Brug lidt tid på at tænke over hvorfor du gør det her?
Hvorfor du er her?
- Hvad er dit mål?
- Hvilke værdier er vigtige for dig som menneske og soldat?

Hvad kan du forberede inden opstart på Elevskolen

- Øve at bruge vejrtrækning fx til beroligelse og præstationsoptimering
- Øve det du tror du er dårligst til: svømning, dykning, holde taler, løb, orientering
- Hver dag øve i at udsætte sig for noget ubehageligt. Vælg den svære løsning til træning, på uddannelsen, i arbejdet.
- Øve skift mellem fysisk høj intensitet og opgaver der kræver mental indsats fx samtidig med træning remse dyreord op, eller tælle hvor mange mennesker der er synlige for dig i fitness eller svømmehallen samtidig med din træning.
- Gå march med vægt, og afslutte med dyk i havet eller høj intensitets øvelse fx burpees
- Øve dine svagheder fremfor styrke.