



FORM**H****LISTIC**
LEADERSHIP

HOLISM är i allmän bemärkelse
ett filosofiskt betraktelsesätt
att helheten är större än summan
av delarna och att ingenting
kan beskrivas enskilt utan kontext.

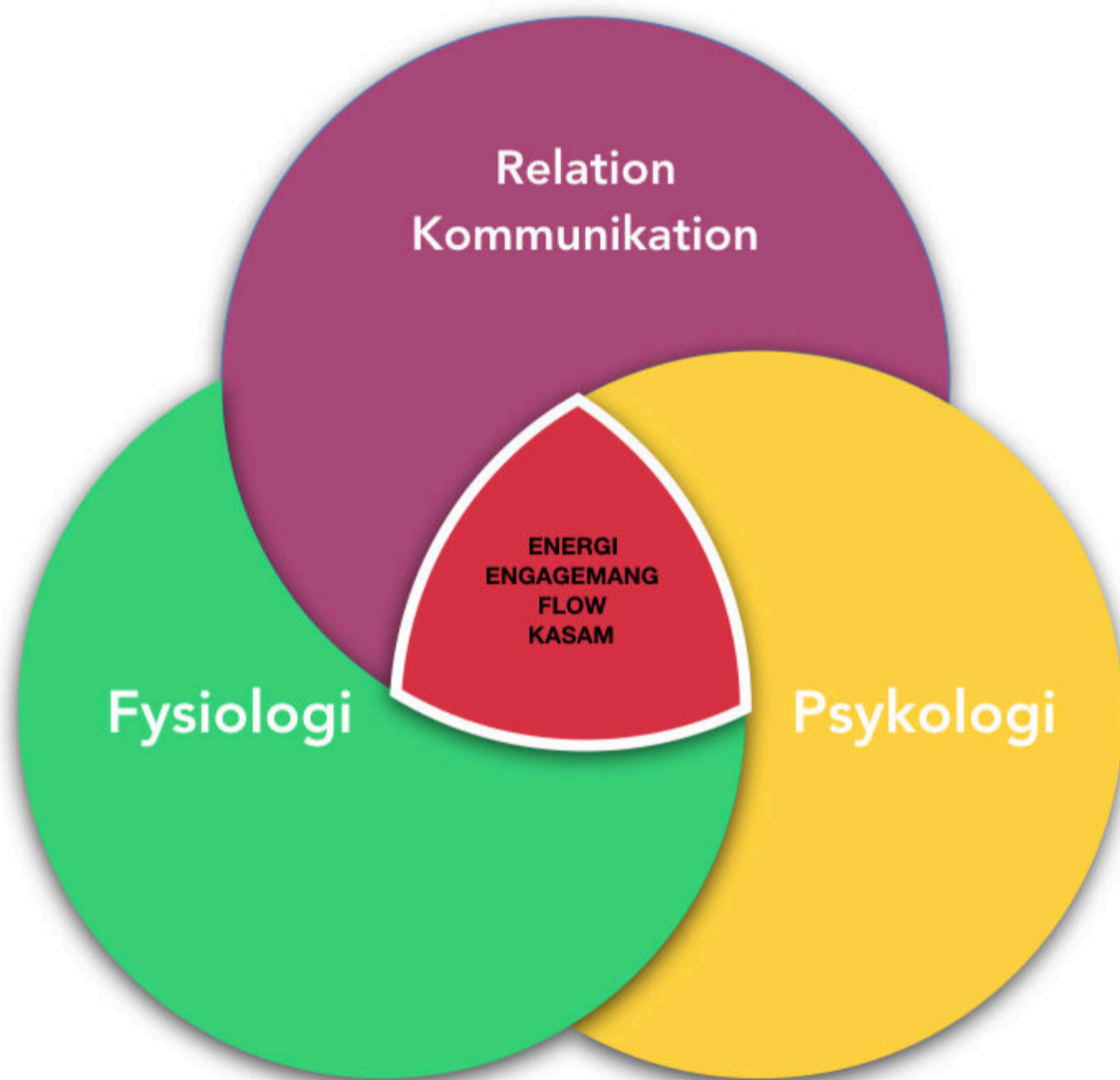
LEDARSKAP är ur ett
organisatoriskt synsätt
ett speciellt beteende
som används i avsikt
att påverka andras
tänkande, inställning
och uppförande. Ledarskap
kan ses som det beteende
som kommuniceras gentemot
andra i ett socialt
system

HOLISM + LEDARSKAP
HOLISTISKT LEDARSKAP

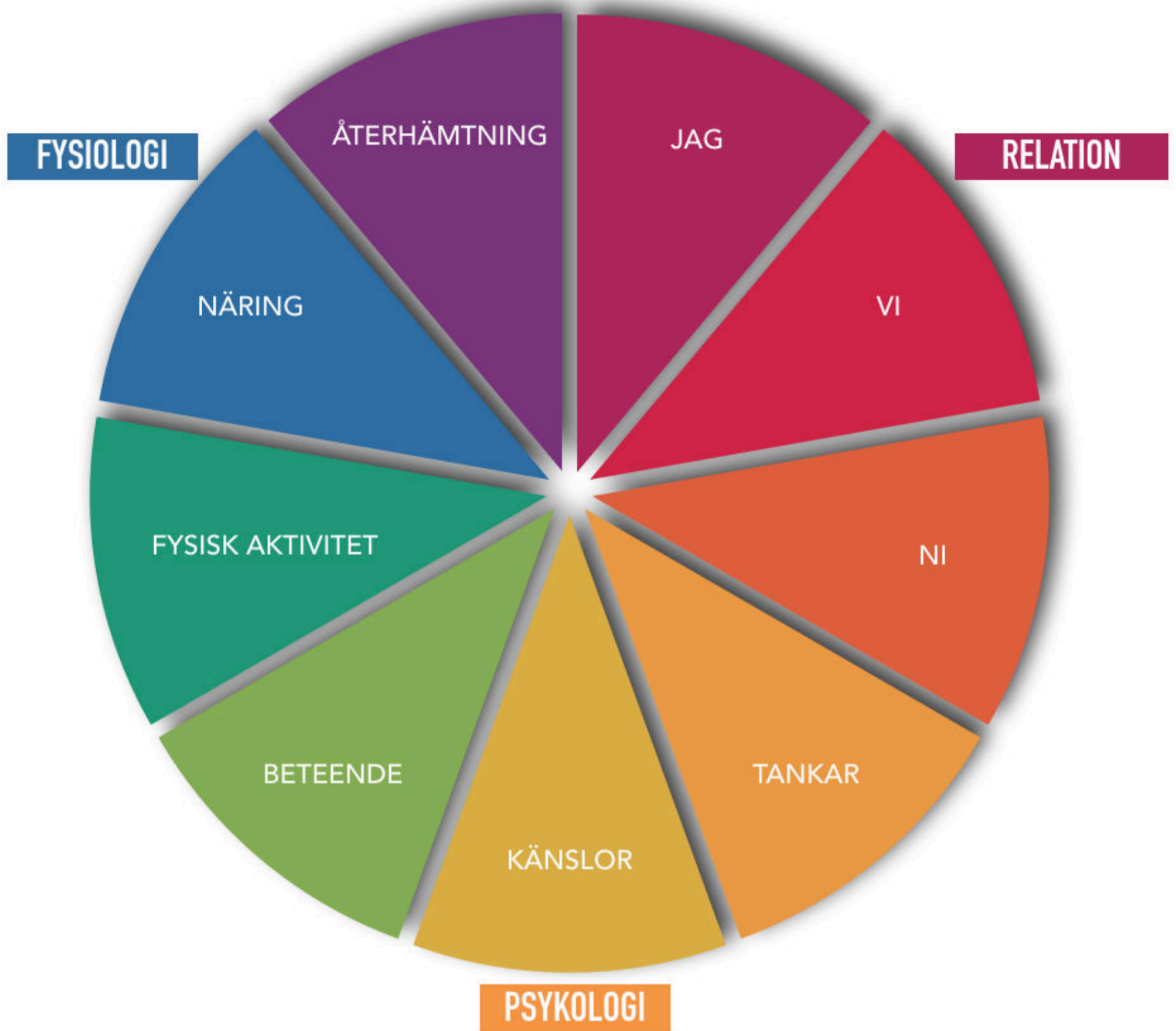
DATUM:

Grad av välmående idag: BOTTEN 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 TOPPEN
(Ringa in ditt svar)

Min personlig vision gällande hälsa och välmående är:



Var befinner du dig just nu rent generellt?



HOLISTISKA LIVSHJULET

- Dra en båge/streck där du tycker att du befinner dig just nu i livet noll procent måluppfyllnad är längst in i navet och 100% i balans och uppfyllnad längst ut.
- Över 70% = du uppfyller området på ett tillfredställande sätt.
- Mellan 30% -70%= stort behov av åtgärder. Under 30% AKUT behov av åtgärder.
- FUNDERA också över om det ens går att vara ett hundra procent över huvudtaget... Kanske räcker det att pendla över 70%.

Kom ihåg de sex bästa vännerna när du coachar dig själv eller någon annan: NÄR, VAR, VEM, VAD, HUR och VARFÖR

- Djupare frågeställningar: På vilket sätt? jämfört med vadå?

sNÖHRE (Perfekt som mötesstruktur)

Snabbt Nuläge:

Nuläge efter reflektion:

Önskat läge:

Hinder:

Resurser:

+BiEffekter:

-BiEffekter:

- Vad kommer du Att testa under den närmaste perioden?
- Vad är det FÖRSTA du kan göra? När gör du det?
- Vad kan du SLUTA göra som kommer föra dig närmare målet?
- Vad kan du fortsätta göra som du redan gör och som kommer föra dig närmare målet?
- Hur märker du att du gör framsteg?
- Vilken hjälp kan du ta för att komma dit du vill?
- Vad kan gå fel på resans gång? Hur förebygger du det? Hur gör du för att komma upp på spåret igen?

Problemfrågor

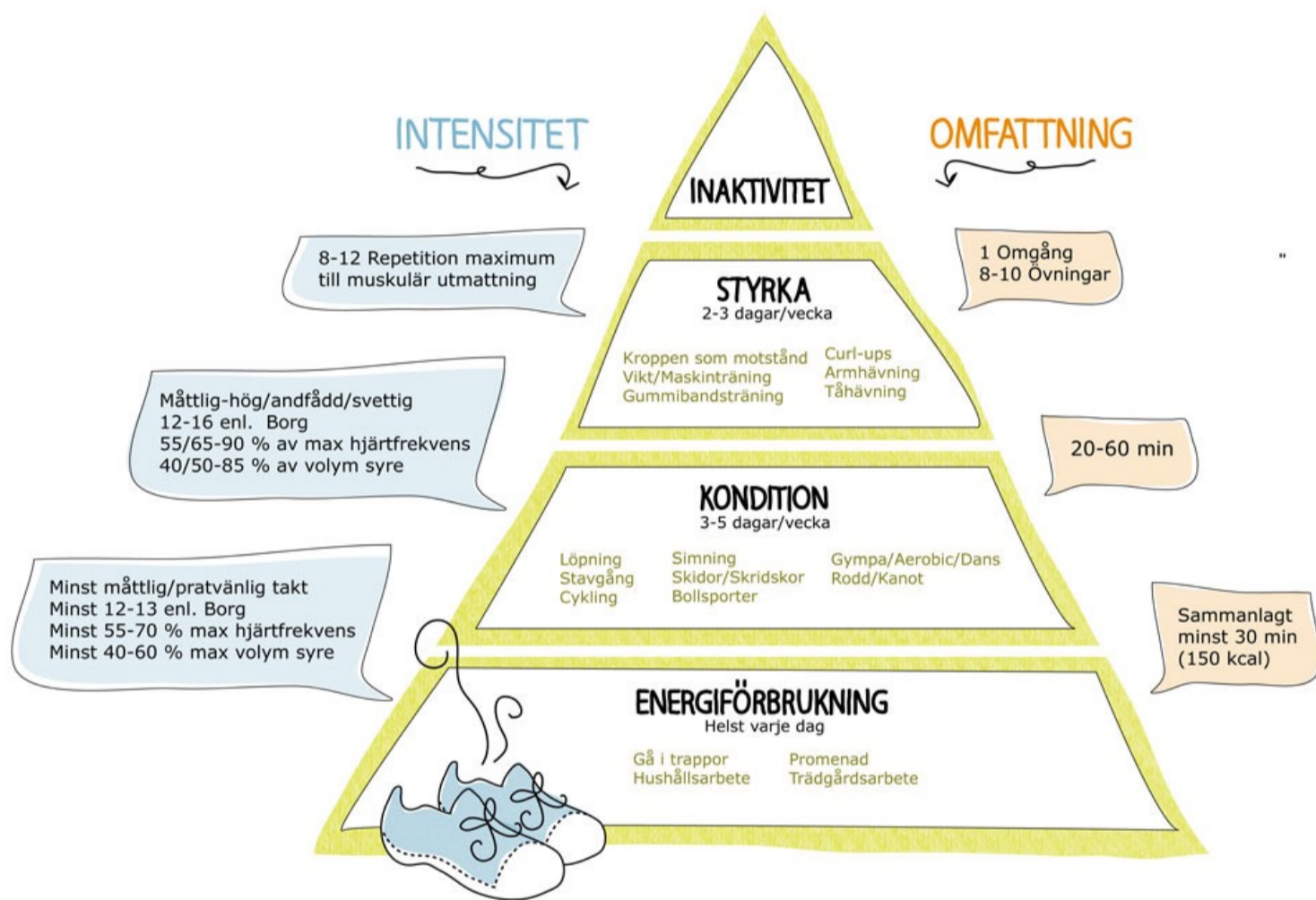
- Hur länge har du haft det här problemet?
 - På vilket sätt begränsar det dig?
 - Vad hindrar dig från att bli av med det?
 - Vilka är orsakerna till problemet?
 - Vad är det värsta med det här problemet?
-
- Hur känns det att svara på de här frågorna...?

Lösningsfrågor

- Vad vill du ha istället för problemet?
 - Vad skulle du **SE, HÖRA** och **KÄNNA** om du fick det du ville ha?
 - Vilka andra effekter skulle det få om du fick det du ville ha?
 - Vad behöver du för att kunna få det du vill ha?
 - Vad är det första du skulle kunna göra för att få det du vill ha?
-
- Hur känns det nu när du svarat på dess frågor...?



Maslow, A. H. (1943). [A Theory of Human Motivation](#). *Psychological Review*, 50(4), 370-96.

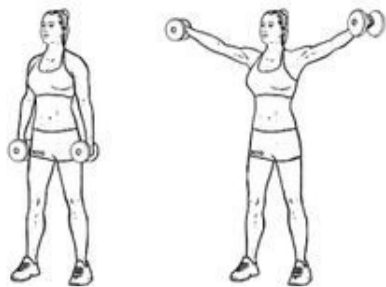


<https://www.folkhalsomyndigheten.se/contentassets/cf793dd29a824eacb8581ca903eb1f175ps08/w.pdf>
<https://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/>

Novake
 LEADERSHIP ACADEMY

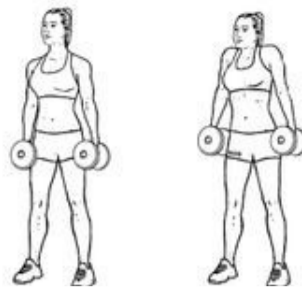
Tips från coachen

1. Respektera den gyllene halvtimmen
2. Hitta ditt sätt att möta aktivitetspyramiden
3. Vistas ute i dagsljus varje dag
4. Stäng av skärmljus två timmar innan sänggående
5. Använd dig av micropauser
6. Ät ren och bra mat



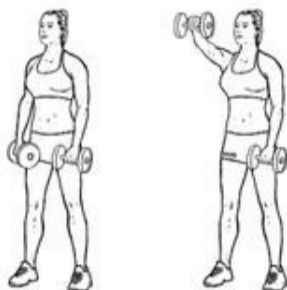
Hantelfly - Lyft åt sidan. För att utmana kan rörelsen göras på ett ben eller med en arm i taget. Tänk på att spänna coremuskulaturen genom hela utförandet.

3 set x 8-12 reps



Shrugs - Lyft hela skulderpartiet upp mot öronen med raka armar. Bromsa på vägen ner. Gör ej denna övning om du får huvudvärk av den.

3 set x 8-12 reps



Hantellyft framåt - Lyft en hantel i taget samtidigt som du sänker den andra. Spänn coren genom hela rörelsen.

3 set x 8-12 reps



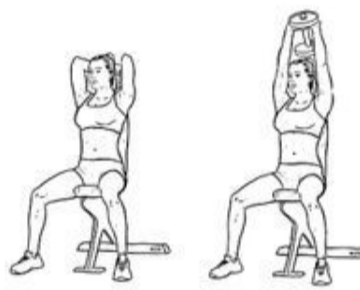
Kettlebell thrusters- Skjut ifrån uppåt och avsluta med en dubbel axelpress. Spänn coren genom hela rörelsen. Gå upp på tå i slutet om du vill aktivera vaderna.

3 set x 8-12 reps



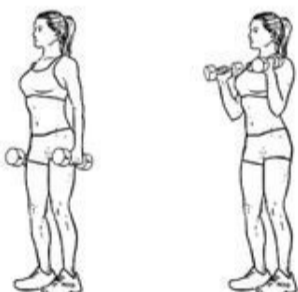
Enarms Kettlebellrodd- Stöd med ena armbågen mot knät. Häng ut hela skuldran och jobba i hela rörelseomfånget. Nyp ihop skuldran i toppläget och bromsa på väg ner.

3 set x 8-12 reps



Tricepspress bakom huvudet - greppa en hantel eller kettlebell bakom huvudet och pressa rakt upp. Håll in armbågarna på huvudet. Rikta armbågarna rakt upp genom hela rörelsen.

3 set x 8-12 reps



Stående bicepscurl - För hantlarna i en skruvande rörelse upp mot axeln samtidigt som du pressar armvecket lätt framåt genom hela utförandet. Vänd innan muskeln slackas.

3 set x 8-12 reps



Stående hantelpress - För hantlarna i en skruvande rörelse upp mot taket till nästan utsträckt läge. Vänd i höjd med hakan. Spänn bålen och undvik att svanka.

3 set x 8-12 reps



Triceps kickbacks - För hanteln bakåt i en svepande rörelse till utsträckt läge. Vänd i höjd med höften. Spänn bålen och undvik att svanka.

3 set x 8-12 reps



Stående skulderdrag med hantlar - För hantlarna uppåt bakåt som om du drar en jättepump. Spänn bålen och undvik att svanka.

3 set x 8-12 reps