



I AM NOW

HUR UTBILDNINGEN ÄR UPPLAGD



Medvetenhet  Hälsa



I AM NOW

HUR UTBILDNINGEN ÄR UPPLAGD – STRUKTURER

Varmt välkommen till denna lektion i utbildningen: I AM NOW – med mig Göran Boll. Denna lektion handlar om och går igenom HUR utbildningen är upplagd – struktur och upplägg – och det ser ut så här:

Du har tillgång till ett antal filmade lektioner, du har också tillgång till PDF-material med texter och olika klick-länkar, vi träffas via Zoom vid tre tillfällen – och för att bli diplomerad, ska du spela in dig själv, där du lär ut en sekvens. När sedan den filmen är inskickad och godkänd får du ditt diplom.

Vi tar de olika stegen i tur och ordning:

De filmade lektionerna – Utbildningen innefattar ett antal instruktionsfilmer att titta igenom och reflektera över – och några av filmerna tittar du gärna igenom flera gånger. I dessa filmer beskriver jag olika aspekter och facetter av utbildningen, går igenom och förklarar olika ämnen.

PDF:er – Till varje film följer det med separata PDF-texter, typ denna, som du kan ladda ner, ladda hem, kanske printa ut på din skrivare och spara i en pärm. Här finns texter, mer informationen, bilder och ett antal fördjupnings/förkovringslänkar att klicka på, där du kan gå vidare och fördjupa dig på egen hand kring olika aspekter av det vi går igenom under utbildningen.

Zoom-träffarna – Vid tre tillfällen varje termin, höst och vår – alla datum står angivna på hemsidan, har du möjlighet att delta i öppna zoomträffar, där vi pratar om innehåll och upplägg – och där du får svar på alla de frågor som du har i olika skeden av utbildningen.

Varje träff har en tematisk del och en öppen diskussions/frågor & svarsdel. Missar du ett tillfälle finns möjlighet att, om du vill vara med live, delta nästkommande termin. Zoom träffarna spelas in så du kan även titta på filmerna flera gånger och återvända till materialet i efterhand så många gånger du vill.

Tematiskt ser träffarna ut så här:

Zoom-träff 1 – som handlar om *Egenträning & Verktyglåda* kommer tematiskt att fokusera på din egna träning och hur du kan tänka för att få den att fungera som en väl integrerad del av vardagen, där vi under träffen gemensamt delar med oss av olika knep som finns för att självträningen ska bli lika enkel och naturlig som att exempelvis borsta tänderna. Vi kommer prata om verktyglådorna, övningar och pass, strukturer och innehåll.

Zoom-träff 2 – *Välja ut, Lära ut, Pedagogik*. Denna träff har huvudfokus på HUR du kommer igång med att lära ut från verktyglådan, vi tittar på pedagogikfrågor och hur man tänker och väljer bland alla verktygen – plus en del annat på samma tema.



Zoom-träff 3 – Sammanfattande, Om Framtiden, Q&A: Den tredje zoomträffen har en öppen agenda. Här sammanfattar vi utbildningens olika delar, sammanfattar allas olika upplevelser, funderingar och reflektioner inför framtiden. Det är dina behov som styr denna träff. Här rätar vi ut alla kvarvarande frågetecken!

Det öppna blocket – Gemensamt för alla tre zoomträffar är att alla typer av frågor och reflektioner är välkomna, där vi har en tydligt avsatt frågestund på slutet av varje träff. Dessa zoomträffar spelas in, så du kan gå tillbaka och titta/lyssna igen på det vi har gått igenom. Eller om du var sjuk, ta igen det missade tillfället.



Forum: Knutet till utbildningen finns ett slutet Facebook-forum, där du kan prata med andra som går, eller har gått utbildningen sen tidigare, dela erfarenheter, ställa frågor, där alla medverkande stöttar och hjälper varandra på traven. Under MITT KONTO finns när du loggat in mer information om hur du kan ansluta till detta forum.

Verktyglådan: Din egen verktyglåda – sekvenserna i onlinetjänsten! De 450 verktygen som är själva basen i utbildningen. Här finns, direkt kopplat till utbildningen:

[160 enskilda övningar](#)

[90 olika meditationer](#)

[50 Max-9 sekvenser](#)

[150 Trinitys](#)



Detta är en stor verktyglåda – så, parallellt med den finns också något jag kallar *Lilla Verktyglådan*.

Lilla Verktyglådan: där har jag skapat ett urval åt dig, ett mini-kit som du kan börja med. Där finns en handfull, 16 enkla, mycket bra, väl utprövade tekniker som ger väldigt tydliga effekter, väldigt snabbt. Där ligger bland annat den sekvens med två övningar att göra morgon och kväll, för att sänka blodtrycket, som jag berättade om i introduktionslektionen.

Där ligger också *korta ryggpasset*, fyra övningar – den mest genomlysta sekvensen i svensk forskningshistoria, den som bidrog till att mina yogaprogram kom in i vården 2010 och som idag används för alla patientkategorier, inklusive hjärta, cancer och psykiatri på flera hundra sjukhus och vårdcentraler över hela landet.

Så – Lilla Verktyglådan med sina 16 vassa verktyg är ett alldeles ypperligt *First Aid Kit*.

Utöver allt det här ligger i onlinetjänsten också flera hundra olika långa yogapass, samlade under ett 40-tal olika kursteman, som du, efter eget huvud, om och när det passar dig naturligtvis också har tillgång till, att testa och förkovra dig i för egen del.

Delar av detta större sortiment, de olika längre passen, dessa går vi igenom noggrannare när du bokar dig till och går vidare i dessa utbildningar – som du kan läsa mer om på hemsidan.

Jag återkommer också till och berättar lite mer om detta i den sista lektionen kopplad till den här utbildningen.

I nästa lektion berättar jag lite mer om min egen bakgrund och hur jag sedan mitten av 1990-talet har arbetat med att sprida kunskap om yoga och meditation inom näringslivet, i forskningen och i den svenska hälso- och sjukvården.

VARMT VÄLKOMMEN TILL I AM och till denna utbildning!

