



# från stress till flow

*"Människan har en helt naturlig förmåga att klara av utmanande och stressande situationer, det är inget vi behöver träna på eller arbeta med. Vi gör det helt automatiskt när vi insett att det är så".*

Martin Järnland

[www.strengthinside.com](http://www.strengthinside.com)

## Martin Järnland



*Martin har 30 års affärs erfarenhet, nu spetsad med stor kunskap om livet.*

Martin har tidigare varit entreprenör, VD och har drivit olika organisationer i över 30 år. En resa som gjort att han lärt sig småföretagandets och entreprenörskapets regler och förutsättningar till fullo. Han har också lärt sig storföretagens och organisationers villkor med struktur och styrning. Kombinationen av dessa kunskaper och världar är både fruktbar och lönsam.

Att höja prestationen och resultat för människor har varit en inspiration och en röd tråd i Martins liv sedan tonåren. Han har nu en Masterexamina på Supercoach Academy i Los Angeles där han också har arbetat som lärare. Han är certifierad för avancerad utbildning av företag och organisationer på "Insight Principles Advanced course".

Martin arbetar idag med affärscoachning, företagsutbildningar, individuell coaching samt håller uppskattade föreläsningar och seminarier. Han har också tillsammans med engelska kollegor skapat ett internationellt skolprogram. För mer information gå in på vår hemsida.

**Martin har sedan 2013 fått snittbetyget 4.6 av 5.0 på sina föreläsningar och seminarier som varit öppna eller beställda av företag och organisationer.**

# Vi minskar eller blir helt av med vår stress/stressproblematik

## Vi lär oss att arbeta i flow på daglig basis, att vara i zonen på arbetet

Detta kan för vissa låta för bra för att vara sant. Vi kommer under visa att det faktiskt är fullt möjligt.

Vi har förmågan att klara av alla tuffa och stressande situationer, vi har en medfödd fantastisk navigeringsförmåga som vi nästan helt tappat bort. Dagens moderna samhälle ställer oerhörda krav på oss där väldigt många människor upplever stora stress- och utbrändhetsymptom.

Vi har en lösning på det.



”

*Det intuitiva sinnet är en gåva och det rationella sinnet är en trogen tjänare. Vi har skapat ett samhälle där vi har glömt bort gåvan och hedrar tjänaren*

Albert Einstein

## Vårt inre ledarskap

Vår utgångspunkt är det vi kallar det inre ledarskapet, att vi själva skapar vår livsupplevelse. Vi kommer se hur våra egna tankar och tänkande spelar en stor för att inte säga helt avgörande roll för vår livskvalitet och prestation. Vi sitter själva med nyckeln till – livet och frihet. Vi säger inte att livet är lätt eller att det inte kan vara otroligt utmanande – vi säger att vi är skapta för att klara av det.

## Liv i balans - Stresshantering - Beslutsprecision - Inre & Yttre Ledarskap - Visdom - Humanism

*”Efter att ha lärt mig detta så har jag förvånat konstaterat att jag kan inte ens kan föreställa mig som utbränd längre. Jag vet inte hur det skulle gå till”*

Marie, Grundskolelärare, Malmö

# Så här går vi tillväga

## Två dagars utbildning

Utbildningen passar alla personalgrupper, team och grupper.  
Första dagen skapar vi en grund med nycklar för individen som leder till:  
ett insiktsdrivet inre ledarskap, beslutsförmåga, mindre stress och ökad samarbetsförmåga.

Andra dagen ägnas helt åt levande och aktuella exempel i livet eller ifrån företaget eller organisationen. Vi ser på individnivå vår roll i en grupp.

För gruppen som helhet så kan effekten bli:  
kortare mötestider, nya gemensamma idéer på daglig bas, fungerande organisation och team där beslutsförmåga och bra resultat kommer naturligt med mycket mindre stress.

## Ekonomi

Personalkostnaderna i alla organisationer skenar i västvärlden, den största orsaken är stress och framför allt stress i sin kliniska form när det gått för långt, utbrändhet. Det ligger också mycket stora kostnader osynligt, det som är svårt att räkna på:

- Vad kostar an anställd som går på halvfart beroende på stress?
- Vad skulle vi tjäna om våra anställda jobbar 25-50% effektivare?

*"När jag till slut fattade det Martin sa, det tog en bra stund innan polletten trillade ner, så slog det mig; Jag har varit stressad och ångestfylld hela mitt vuxna liv! Att där och då släppa detta har varit helt fantastiskt och det har gett resultat i jobbet som jag inte trodde var möjliga"*

Thomas, Försäljare, Skövde



**Strength Inside AB**, Köpenhamnsvägen 105 D, 217 75 Malmö  
Mob. 070-535 76 20, e-post: martin@strengthinside.com  
[www.strengthinside.com](http://www.strengthinside.com)