



RISE UP SUNDSGYMNASIET

19 OKTOBER 2017-17 MAJ 2018



CLAUDIU
MOLDOVAN

A
Dream
IS ONE OF THE MOST
POWERFUL
FORCES ON THE PLANET.
-Bob Proctor



roctor Gallagher

UPPLÄGG

FOKUSOMRÅDEN:

- Uppstart (19 okt 2017)
- Ansvar & Initiativtagande (22 nov 2017)
- Trosystem & Rätt Attityd (12 dec 2017)
- Målsättning (18 jan 2018)
- Beslut (27 feb 2018)
- Perspektiv (21 mars 2018)
- Omgivningen (23 april 2018)
- Tillstånd & Energi (23 april 2018)
- Hävstångseffekten (8 maj 2018)
- Avslutning (17 maj 2018)



CLUSTER

WWW.MYLIFEACADEMY.COM

PROCESS

Del 1: Öppna upp deltagarnas sinne och skapa en stark plattform för vikten av att ta **PERSONLIGT ANSVAR** och **INITIATIV** under hela programmet samt andra aktiviteter i skolan.

Del 2: Rusta upp deltagarna med de bästa **STRATEGIERNA** och **VERKTYGEN**

Del 3: Tillsammans med deltagarna ta fram konkreta system för att genomföra det man har lärt sig vidare till sina studier och liv på ett långsiktigt och konsekvent sätt.



SAMMANFATTNING

Antal föreläsningar	8st
Antal workshops	32st
Antal timmar	16h
Antal gästföreläsare	3st
Deltagare Årskurs 2 Samhäll	85st

Närvaro 69%

59 ELEVER AV 85ST HAR DELTAGIT PÅ MINST 50 % AV PROGRAMMET

Feedback från elever

ENKÄTFRÅGOR

1. VAD VAR BÄST MED DAGEN?
2. HUR KAN DET DU HAR LÄRT DIG HJÄLPA DIG I FORTSÄTTNINGEN?
ANGE 3 SAKER
3. HUR KAN VI GÖRA KOMMANDE FÖRELÄSNINGAR ÄNNU BÄTTRE?

FÖRELÄSNING ATTITYD FEEDBACK

- **1. Vad var bäst med dagen?**
- Att en affärsman och VD berättade konkreta saker ur hans eget liv tips på att man skulle göra det obekväma istället för det bekvämma, höra på någon som blev framgångsrik eller många motgångar 5--3--1 metoden och att det är fakiskt möjligt att bli starkare och mera utåtriktad även om man haft en dålig uppväxt/förflutna

FÖRELÄSNING ATTITYD FEEDBACK

- **2. Hur kan det du har lärt dig idag hjälpa dig i fortsättningen? Ange 3 saker.**
- Lärt mig att inte fokusera på det negativa och inte spela offret och att jag kan lära mig vad som helst om jag har rätt attityd, bli mer effektiv mer vaken på morgonen, bli mer positiv i slutändan. Att jag måste ändra på min attityd för att det kommer göra att jag kommer lyckas meditera, att åstadkomma med jag vill bli det bästa av mig själv, medvetenheten kan få mig att utvecklas vara öppen till förslag, min tanke är aldrig bäst alltd ha mål att tänka positivt om det negativa, man kommer längre med rätt inställning, våga göra det obekväma saker för att nå det positiva, kunna ta ett nej, för att lyckas komma igång med arbetet i tid!

FÖRELÄSNING ATTITYD FEEDBACK

- **3. Hur kan vi göra kommande föreläsningar/workshops ännu bättre?**
- Ännu mera affärsfolk använda mer exempel eller fysiska övningar som till exempel den sista med ängeln och djävulen. Tycker redan det är bra och intressant så vet ej. Möjligen lite mer pauser så man kan få ta tid att ta in det som man lärt sig och reflektera över det. Mer personer som kommer och pratar lite. Mer övningar i par och ha ännu fler gäster så att man får höra massa olika historier från människor som har lyckats, det var mycket bra.

FÖRELÄSNING MÅL FEEDBACK

- **1. Vad var bäst med dagen?**
- Workshop och lägga upp sina egna mål när vi fick drömma. Roligt med posten, skriva mål att det egna arbetet kunde kopplas till själva föreläsningen, hitta bilder till ens målsättningar i visionboard, sätta mål och veta att det kan hända om man verkligen vill det. Sätta upp mål utifrån oss själva. Att få veta hur man lägger upp strategier, har länge velat göra det men inte vetat hur. Att inte bara sitta och lyssna när Claudiu pratade och Hedda när vi pratade om målsättning att det var mer praktiskt att skriva sina egna mål.

FÖRELÄSNING MÅL FEEDBACK

- **2. Hur kan det du har lärt dig idag hjälpa dig i fortsättningen? Ange 3 saker.**
- Att ha tydliga mål för då kommer jag iaf ge allt för att nå mina mål. Visionboard är bra för att jag har en motivation att jobba mot. Att inget är omöjligt och att man måste offra något ibland. Det kan hjälpa mig att sätta mål, nå mål, och gör mig bättre. Planera, tänka mer, veta att allt är möjligt. Lära sig att tänka rätt, fokusera på utbildning. Mera strukturerad och livsglädje. Inse att det är det jag vill som är viktigt, tydligare mål, veta vad man vill, uppnå målen att ha bättre inställning i vardagen. Känna kämpar glädje!

FÖRELÄSNING MÅL FEEDBACK

- **2. Hur kan det du har lärt dig idag hjälpa dig i fortsättningen? Ange 3 saker.**
- Att ha tydliga mål för då kommer jag iaf ge allt för att nå mina mål. Visionboard är bra för att jag har en motivation att jobba mot. Att inget är omöjligt och att man måste offra något ibland. Det kan hjälpa mig att sätta mål, nå mål, och gör mig bättre. Planera, tänka mer, veta att allt är möjligt. Lära sig att tänka rätt, fokusera på utbildning. Mera strukturerad och livsglädje. Inse att det är det jag vill som är viktigt, tydligare mål, veta vad man vill, uppnå målen att ha bättre inställning i vardagen. Känna kämpar glädje!

FÖRELÄSNING MÅL FEEDBACK

- **3. Hur kan vi göra kommande föreläsningar/workshops ännu bättre?**
- Fortsätta på samma sätt, mer gäster och mindre praktiskt arbete. Fler workshops, fler exempel som kan kopplas till verkligheten så som denna. Perfekt! Kanske likadant som idag och besök av fler föreläsare/inspirerande personer föreläsare. mer prat av dig fler men kortare raster tyckte det var bra upplägg idag.

FÖRELÄSNING BESLUT FEEDBACK

- **1. Vad var bäst med dagen?**
- Att man fick en tankeställare när man fick veta hur mycket känslor styr beslut. Storyn i början var rolig och blev pigg. Sedan var Mats föreläsning intressant. Grupparbetet mycket workshops och storys. Mycket roliga och lärorika powerpoints med lockande info. Lyssnar på historien med bajset, gästföreläsaren var också väldigt bra. Berättelsen om klättringen Kilimanjaro, storyn om berget. Tänka över prioriteringar och värderingar.

FÖRELÄSNING BESLUT FEEDBACK

- **Hur kan det du har lärt dig idag hjälpa dig i fortsättningen? Ange 3 saker**
- Att veta att känslor styr beslut. Försöka hitta något jag är bra på och brinner för. Hur jag ska förhålla mig till mina värderingar. Måste ta risker för att lyckas måste lita på mig själv! Hur jag ska tänka vid beslut, hur jag ska må bättre mentalt, förbättra mig själv, hur jag ser mig själv lättare att få jobb, bättre självförtroende komma längre, göra mer, positiva tankar att hålla mig lugn för då lyssnar folk mer att man måste gå igenom smärta för att lyckas uppmuntra andra, skriva värderingar, känna mig tryggare för att bli framgångsrik

FÖRELÄSNING BESLUT FEEDBACK

- **Hur kan vi göra kommande föreläsningar/workshops ännu bättre?**
- Fortsätta med erfarna gäster och historier riktigt bra idag. längtar efter en kvinnlig föreläsare gillade dagens upplägg. Storys var kul! att få 5 min att skriva ner saker som handlar om sig själv. Mer variation fler personliga historier, fler övningar i grupp eller uppgifter mera interaktion. Bra som det är!

FÖRELÄSNING PERSPEKTIV FEEDBACK

- Vad var bäst med dagen?
- Att jag lärde mig att att det är hur jag upplever situationen som påverkar mig, inte själva situationen. övningen på slutet satte även igång en tankeprocess. Övningarna där man själv fick tänka till tankeställarna. Gruppövning. Att få höra en kvinna prata. vi tjejer får ett mer relevant perspektiv på allt, speciellt när det gäller att våga lämna sin bekväma zon. Relevant historia av Claudiu. Det blev fint och tror många fick en tydlig inblick rhodos och alexandras komfort zoner segment.

FÖRELÄSNING PERSPEKTIV FEEDBACK

- **Hur kan det du har lärt dig idag hjälpa dig i fortsättningen? Ange 3 saker**
- Det är möjligt för mig att syssla med det jag vill och gillar i framtiden. Att jag måste utvidga min komfort zone det finns många lösningar man kan nå mål på olika sätt. Jag måste våga göra saker för att utvecklas, försöka komma ut ur komfort zone. Utveckla, planera, bemöta fasader. Uppskatta livet, tänka på sina mål göra obekväma saker för att växa. Tänka utifrån mig själv man får tänka på hur man själv vill vara. Göra planer, lägga fokus på olika delar i livet som är viktiga för mig, fråga mig själv vad jag vill.

FÖRELÄSNING PERSPEKTIV FEEDBACK

- **Hur kan vi göra kommande föreläsningar/workshops ännu bättre?**
- Mer "aktiva övningar som den vi gjorde på slutet, så man inte bara sitter och lyssnar. Det är roligt med ett varifierande upplägg. Mera övningar, fler gästföreläsare fler historier prata om roliga historier eller andra övningar så man inte får för mycket information på en gång. Fler föreläsare som Alexandra och mer övningar. Mera storys och liknande bra som det är fortsatt samma. Bra att dela upp föreläsningen i 2 delar fortsatt såhär, kanske fler småpauser.

FÖRELÄSNING OMGIVNING & ENERGI FEEDBACK

- **Vad var bäst med dagen?**
- Jag vet hur tuff konkurrens det är i världen och är redo att bemöta de planera det som händer framöver tänka över vem man vill vara och hur man ska ta sig dit. Att vi fick skriva upp vem man behöver bli osv intresseväckande genomgång. De 4 personlighetstyperna vad jag ska göra i framtiden (workshop). Helt ärligt inget särskilt. detta inspirerar inte mig. tror livet handlar om något helt annat.

FÖRELÄSNING OMGIVNING & ENERGI FEEDBACK

- **Hur kan det du har lärt dig idag hjälpa dig i fortsättningen? Ange 3 saker.**
- Se ur vinkel hur det skulle kunna gå bra istället för att det ska gå dåligt. Ta tag i saker skapa egna mål enklare, du måste kämpa, det tar tid göra de som är bra och sluta med de dåliga. Jag kommer ta mer ansvar jag blev mer inspirerad och tror på mig själv!
Planera och avstämna planer skriva upp mina planer vara konsekvent - no quick fix.
Göra mer än vad som krävs för att öka möjligheten att det som redan är bra. Kommer bli bättre starkare, motiverad, målmedveten!

FÖRELÄSNING OMGIVNING & ENERGI FEEDBACK

- **Hur kan vi göra kommande föreläsningar/workshops ännu bättre?**
- Storys/historier tycker jag är bäst eftersom det fångar våran uppmärksamhet. Fler personliga övningar som när vi fyllde i papperet. Fortsätt bra kanske en paus till precis som de är kortare tid/fler pauser - håller lättare fokus, ev att vi får göra fler moment själva - varva mellan prat och att vi får jobba själva mer personliga berättelser. Detta var den bästa. Tiden flög iväg grupparbete prata om händelser du varit med om som gör att man blir motiverad och tips.

FÖRELÄSNING HÄVSTÅNGSEFFEKTEN FEEDBACK

- **Vad var bäst med dagen?**
- När vi fick göra tracking på papperet själva historien om Darren Hardy. Att kunna få sitt liv nedstrukturerat och få en bild på problem och liknande. Tracking systemet verkliga exempel och systemet (jag kommer sätta upp det på kylskåpet). Hävstångseffekten! Historien om compound effekten för den motiverade mig fylla i våra mål och aktiviteterna din framgångs historia, veckomålen. Schemat de konkreta exemplena Darren historien. Man blev motiverad att ta tag i saker workshop.

FÖRELÄSNING HÄVSTÅNGSEFFEKTEN FEEDBACK

- **Hur kan det du har lärt dig idag hjälpa dig i fortsättningen? Ange 3 saker**
- Weekly rythm register kommer hjälpa mig i framtiden. Målsättningar leder till motivation. göra mer än vad som krävs för att öka möjligheten att det som redan är bra kommer bli bättre! Mod, struktur, långsiktiga mål beslutsamhet leder till framgång, planering, må bättre, utvecklas som person, nå mina mål. Att små steg hjälper, att man måste våga, att man måste vara disciplinerad använda tracking systemet det kommer ta lång tid, men kommer vara värt det. Allt är möjligt om man jobbar hårt.

FÖRELÄSNING HÄVSTÅNGSEFFEKTER FEEDBACK

- **Hur kan vi göra kommande föreläsningar/workshops ännu bättre?**
- Svårt att relatera ibland om man inte vet vad man vill göra i framtiden involvera oss mycket, som idag med att göra schemat, känns lite långt bort, inte något man kan riktigt greppa alltid, mer övningar som hjälp andra och kanske en gästföreläsare, fler korta motiverande videor fler kopplingar till våra liv.

Tack för alla föreläsningar, jag har verkligen lärt mig så sjukt mycket av dem
Siri

Det har varit så mycket vi har gått igenom

Det som jag har snappat upp är att inte sitta och vänta, göra det direkt, femsekundersreglen. 1 2 3 4 5. Min mamma och jag var på restaurang och jag tänkte fråga om jobb där. Först vågade jag inte, men sedan tänkte jag på femsekunders reglen och då frågade jag. Nu har jag skickat in mitt CV och väntar bara på svar.

I början av året gjorde jag en check lista på mål som jag ville uppfylla innan årets slut och där är en del som jag inte har uppfyllt än. Jag har ingen struktur över hur jag skulle uppfylla de sista målen. På en föreläsning sade Claudio att man kunde sätta datum. Till exempel vill jag producera en låt, till ett datum ska jag ha spelat in sång och till ett annat datum ska jag ha spelat pianot. Om man håller dessa datumerna kommer man tillslut fram till målet.

När man jobbar med sig själv kommer man längre. Man jobbar med sin självkänsla och självförtroende och hur man ska tänka, att man ska tänka positivt. Så börjar man våga mer, våga räcka upp handen eller ifrågasätta sin lärare. Lita på sig själv.

FRAMGÅNGSFAKTORER

- Hög procent av deltagarna som gjorde workshops och bidrog med input
- Både tjejer och killar lika aktiva
- Gästföreläsare uppskattades av deltagarna och gav variation
- Personliga storys, videos, och interaktiva gruppövningar gav bra resultat bland deltagarna
- Nästan alla fyllde i enkäten efter varje föreläsning
- Lärare som supportade och fanns på plats
- Sammanfattningar av föreläsning + workshops i pdf till deltagarna
- Slutna Facebook grupp med löpande uppdateringar
- 2 timmar är perfekt tid med pauser



FÖRBÄTTRINGAR

- Fler workshops + grupparbeten
- Egen definition av framgång för varje enskild deltagare i början av programmet
- Träffa deltagarna oftare för att bibehålla momentum samt uppföljningsplan efter utb.
- Använda webinars och online verktyg som en del av utbildningen
- Ha ett färdigt workshop kompendium som varje deltagare kan få i början av utbildningen
- Digital portal där deltagarna kan ladda ner workshops + material
- Tydligare kommunikation från skolan till eleverna om nytta och förväntningar med programmet





Stort Tack!

WWW.MYLIFEACADEMY.NET
INFO@MYLIFEACADEMY.NET