



PLAYWELLMINDS

EMPOWERING YOUNG MINDS



VILKA ÄR VI



HENRIK CRONEBÄCK

Founder



CHARLENE ENGSTRÖM

Co-Founder & Partner, Marketing



JOHAN FALLBY

Co-Founder & advisor in
Sport Psychology



ERIK BERG

Head of Sport Partnership
& Partner



THOMAS ENQVIST

Investor and Partner



VIKTOR LEMON

Developer & Partner



HANNA LUNDQVIST

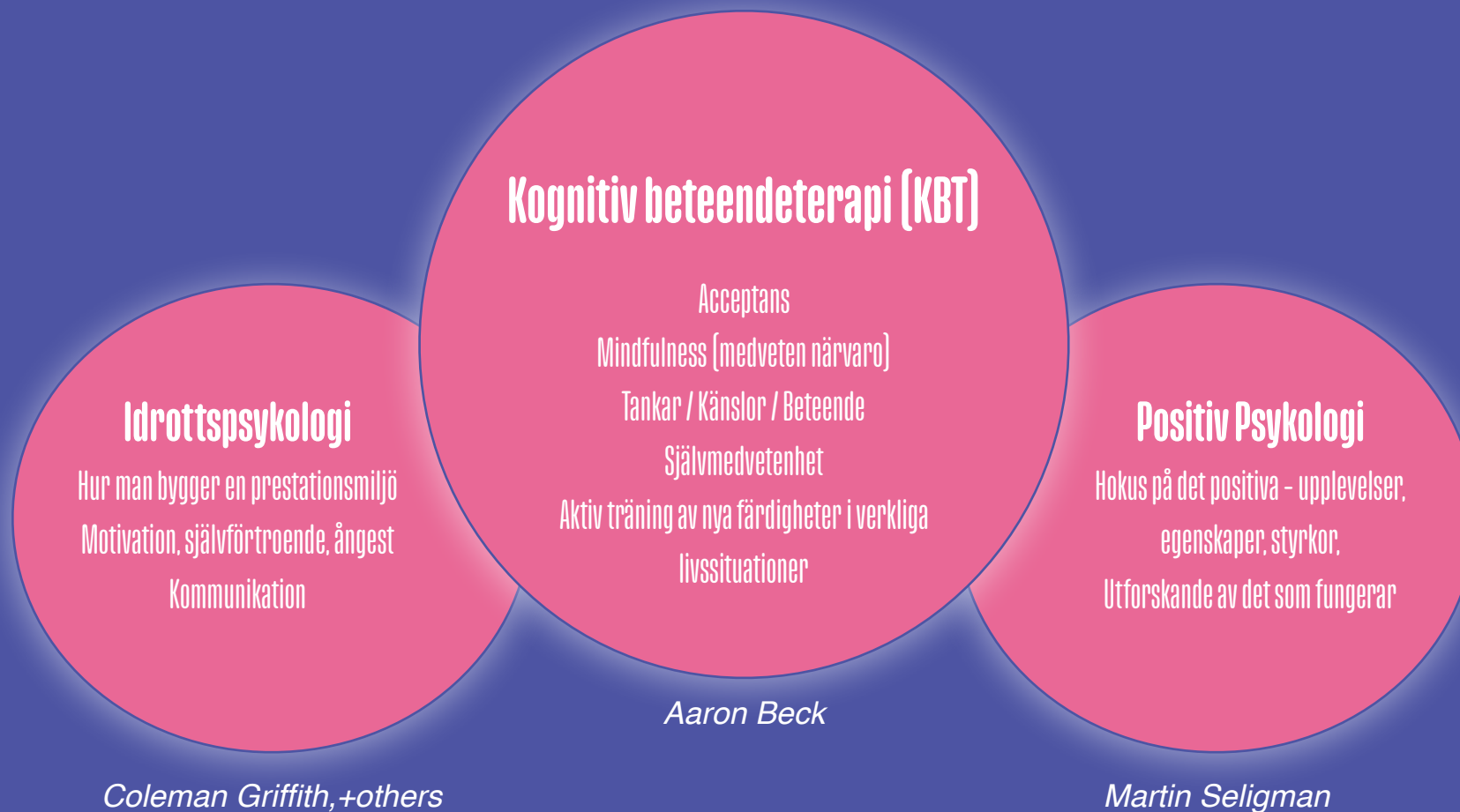
Head of Sales

#TEEN MENTAL FITNESS

MÅ BRA → MÅ BÄTTRE



ETT VETENSKAPSBASERAT TILLVÄGAGÅNGSSÄTT



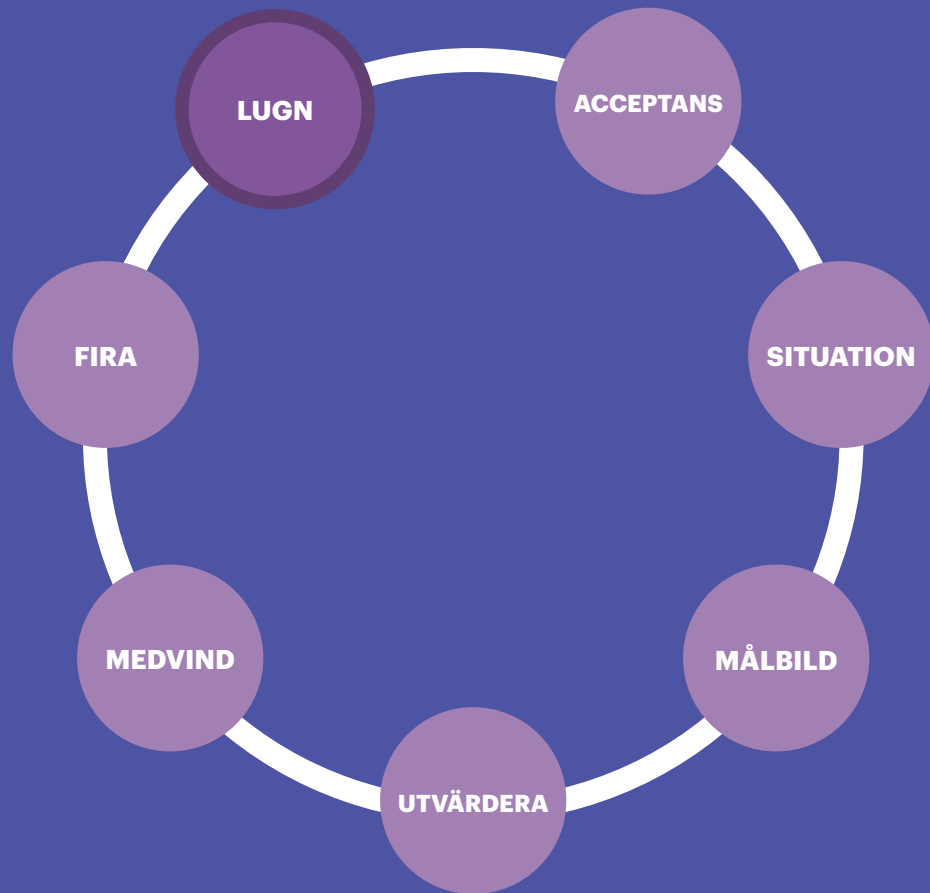
EN NY KATEGORI - NYTT SÄTT ATT BYGGA MENTAL STYRKA...

- Mental träning till en del av ungas vardag
- Evidensbaserat innehåll på ett helt nytt sätt
- Stärker självkänsla och välmående och därmed prestation
- Uppmuntrar till repetition – bygger vanor som håller livet ut
- Använder dagens teknik (AI och gamification) för att nå alla tonåringar

TEEN MENTAL FITNESS - VI VILL FÖRÄNDRA PÅ ETT HELT NYTT SÄTT

- En proaktiv metod för att stärka ungdomars mentala hälsa varje dag
 - Stresshantering: Lära sig tekniker för lugn och fokus
 - Självkänsla: Bygga en starkare självbild
 - Mål och motivation: Sätta meningsfulla och realistiska mål
 - Motgångar: Utveckla motståndskraft och lärande från utmaningar
- Roligt och engagerande med evidensbaserat material och gamification för att attrahera unga
- En unik interaktiv app för daglig träning och skapa vanor

“PLAYWELL7” PROGRAMMET



APPEN

- Fem huvudområden
 - Tankar
 - Top 3
 - Situation
 - Utvärdera
 - Rapport
- “Rewards”
- Positivitet



ETT UNIKT PROGRAM MED AKTIVITETER OCH REPETITION



Steg 1
Lugn

Steg 2
Acceptera

Steg 3
Situation

Steg 4
Mål & Vision

Steg 5
Utvärdera

Steg 6
Medvind

Steg 7
Fira

Föreläsning
"Vara lugn"
Ca 40-45 min

Föreläsning
"Acceptera"
Ca 40-45 min

Föreläsning
"Situation"
Ca 40-45 min

Föreläsning
"Mål"
Ca 40-45 min

Föreläsning
"Medvind"
Ca 30-40 min

Föreläsning
"Utvärdera"
Ca 30-40 min

Föreläsning
"Fira"
Ca 30-40 min

Appen: Top 3
Tanke /Reflektioner
Lugn

Appen:Tanke /
Reflektioner
Rewards

Appen:Tanke /
Reflektioner
Situation
Rewards

Appen:Tanke /
Reflektioner
Målbild
Handlingsplan

Appen:Utvärdera
Tanke /
Reflektioner

Appen:Tanke /
Reflektioner

Appen:Tanke /
Fira

Email till
föräldrar/
coach/ledare
med info

Email till
föräldrar/
coach/ledare
med info

Email till
föräldrar/
coach/ledare
med info

Email till
föräldrar/
coach/ledare
med info

Email till
föräldrar/
coach/ledare
med info

Email till
föräldrar/
coach/ledare
med info

Email till
föräldrar/
coach/ledare
med info

APPEN OCH FÖRELÄSNINGARNA

Totala Upplevelsen

89%

Bra eller Riktigt Bra

Har programmet hjälpt något?

77%

Positive eller Våldigt Positivt

Appen

4.3 av 5

betyg

Fortsätta

75%

Använda appen

Lugn



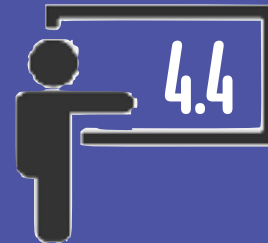
Acceptans



Situation



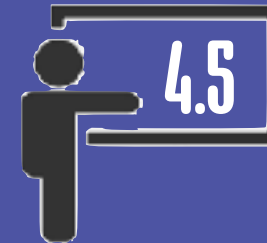
Mål & Vision



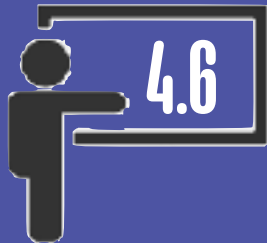
Utvärdera



Medvind



Fira



ORD FRÅN DELTAGARE AV PROGRAMMET

“Jag tycker det var roligt och jag lärde mig mycket”

“Programmet och appen har hjälpt mig utveckla som person och som spelare”

“Den var bra för att det hjälpte mig att se det positiva i negativa situationer”

“..man får ur sig saker som jag annars skulle gå å grubbla på”

“Känns bra i magen när man har använt appen”



Bordtennis



Fotboll



Gymnastik



Basket



Hockey



Innebandy



Tennis



Hockey



Hockey



Fotboll



Fotboll



Idrottsgymnasium



Fotboll



Fotboll



Högstadium



Hockey



Multi Sport



Grundskola



PLAYWELLDHINDUS



- 
- PLAYWELLDHINDUS



PLAYWELLDHINDUS



PLAYWELLDHINDUS



PLAYWELLMINDS

EMPOWERING YOUNG MINDS



PLAYWELLMINDS
EMPOWERING YOUNG MINDS