

PERSONLIG UTVECKLING OCH STRESSHANTERING **GENOM MENTAL STYRKETRÄNING**

En workshop med inriktning på stresscoaching

MÅLSÄTTNING: Att ge deltagaren en konkret och systematisk träning för att fungera och må bättre.

MÅLGRUPP: Alla som vill kunna bemästra sin stress/press och vill bli mentalt starkare och vara framgångsrik i sinnet.

UPPLÄGG: En workshop med professionell coaching där vår roll är att stödja deltagarens individuella utveckling med fokus att nå ett tydligt resultat. Vi når målet genom systematisk, långsiktig och utprövad träning* där vi arbetar med olika träningsprogram. Vi arbetar med deltagarnas egen vardag. Under workshopens gång mäter vi effekten av våra övningar.

** Träningen har bl.a. använts på några av våra mest kända idrottare som hjälpt dem att nå sitt mål: OS guld. (Tomas Gustavsson)*

KURSLÄNGD: Totalt 30 timmar uppdelat på tio träffar med minst en veckas mellanrum.

INNEHÅLL: Avstressning - Steg för steg
Den nya livsstilen (en avstressad & bättre livsstil)
Muskulär avslappning
Mental avslappning
Avspänd effektivitet
Självbildsträning
Motivation & attityd
Målbildsträning
Framgångsfaktorer
Mental styrketräning

I workshopen ingår bl.a. CD material för egen träning

RESULTAT: Självvalda beteende förändringar, bryter negativa mönster, initierar förändring och skapar inspiration. Ökat självförtroende, ändrad självbild, förstärkt självkänsla och självinsikt och livsglädje.

VÅR ROLL: Att se till att förändringen kommer från deltagarna själva. Vår roll är att synliggöra och stötta deltagarna under hela förändringsprocessen genom coaching. Lärarna är alla diplomerade stresscoacher genom Skandinaviska Ledarhögskolan under ledning av Lars-Erik Uneståhl och Fransisko Condro.

ANMÄLAN OCH FRÅGOR: Kontakta Peder Sommehag på 070-749 0739 eller på peder.sommehag@businesscreators.eu.



SWEDISH BUSINESS CREATORS AB

företagsutveckling • personlig utveckling • företagsekonomi

info@businesscreators.eu • www.businesscreators.eu • tel: +46 (0) 70 749 07 39