



Mental träning/Personlig utveckling.

Arbetsglädje i tuffa tider! Ge dina anställda en skjuts framåt!

Vill du utveckla och/eller belöna din personal?

Nu, i tuffa tider är det viktigast att prioritera sina medarbetare och ge dem verktyg att prestera på topp. Stora krav och högt tempo kräver motiverade anställda som orkar göra ett bra jobb. Mental träning skapar förutsättningar till framgång.

Effekter av mental träning:

Många vetenskapliga studier har visat att regelbundet praktiserande av mental träning kan leda till:

- Ökad arbetsförmåga och effektivitet
- Ökad utvecklings/förändringsbenägenhet
- Förbättrad fysisk och psykisk hälsa
- Ökad arbets- och livsglädje
- Bättre självkänsla och självförtroende
- Ökat självförverkligande och förbättrad självkänedom
- Mer positiv attityd till tillvaron
- Förbättrade sociala relationer
- Ökade förutsättningar att uppnå sina mål

Röster från några kursdeltagare:

”Höstens höjdpunkt! Nu har jag fått många bra verktyg att använda när det känns svårt.” (Berit Daun undersköterska.)

”Mycket bra kurs. Den borde alla människor få gå. Bra upplägg och innehåll. En fantastisk kursledare som alltid är väl förberedd. Det har varit otroligt givande.” (Marita Carlsson egen företagare)

”Du har en fantastisk förmåga att inspirera och engagera. En varm människa som dessutom är bra på att skapa en ”Vi-känsla”. Upplägg och innehåll bra. Intressant och lärorikt med våra diskussioner i gruppen.” (Lena Eriksson sjuksköterska)



Mental träning

Innehåll:

- Teori – Vad är mental träning – Tanke – Känsla – Handling
- Personlighetspsykologi – Min självbild
- Självkänsla – Självförtroende
- Avslappning
- Affirmationer/Visualiseringar
- Hur bryter vi tankemönster och beteenden som begränsar oss?
- Vad är stress – Hur påverkas vi av stress?
- Medveten närvaro (Mindfulness)

Gruppstorlek:

8-12 deltagare.

Alternativ kan diskuteras.

Genomförande:

Grundkurs sex (6) träffar á tre (3) timmar.

Fortsättning/Födjupningskurs sex (6) träffar á tr (3) timmar.

Plats:

På din arbetsplats eller annan lämplig lokal.

