

Boost din energi til performance

- og skab bedre resultater



2 dages kursus

Boost din energi på flere niveauer

- og skab bedre resultater med øget fokus og overskud

Hvem henvender kurset sig til?

Medarbejdere og/eller ledere, som ønsker at skabe bedre resultater ved at anvende værktøjer til at booste og fokusere deres energi. Kursusdeltageren opnår en holistisk forståelse af at arbejde med sin energi og performance, såvel i relation til sit arbejde som sit privatliv.

Deltagerantal

Kurset er designet til max 20 deltagere, som deles op i 2 hold under det meste af kurset.

Udbytte og værdi

- Øget energi og performance
- Mere fokus, overblik og koncentration
- Mere glæde og overskud
- Bedre søvn, mere ro og nærvær
- Øget evne til at forebygge og håndtere stress

Kursets indhold og struktur

Kurset indeholder to dages undervisning med inspiration, værktøjer og konkret træning, som giver mere energi, glæde og overskud. Der vil også være øvelser med fokus på at skabe mere ro.

En stor del af kurset vil være præget af praktiske øvelser og konkret inspiration, som understøttes af relevant teori. Kursets første dag består af en fælles introduktion og forventningsafstemning med deltagerne og herefter 2 kursusmoduler á 2 timer. Kursets anden dag består af en fælles opfølgning, 2 kursusmoduler á 2 timer samt en fælles afslutning på. Begge dage kl. 9-15.

Kursusmateriale

Kursusdeltagerne får undervejs udleveret spændende kursusmateriale, der understøtter undervisningen, og som sikrer praktisk anvendelse af de nye færdigheder under og efter kurset.

Modul 1: Fysisk energi v/Marianne Schütze

- Lær hvordan du kan booste din fysiske energi via kost og motion
- Lær hvordan du kan designe energiens kvantitet og øge dit overskud

Modul2: Følelsesmæssig energi v/Marianne Schütze

- Lær hvordan du booster din følelsesmæssige energi via sunde relationer
- Lær hvordan du optimerer energiens kvalitet og øger din trivsel og arbejdsglæde

Modul 3: Mental energi og træning v/Ulla Vestergaard

- Lær hvordan du i højere grad selv kan vælge, hvilke tanker du vil lade styre
- Lær om forskellige typer af tanker, og hvordan du håndterer dem

Modul 4: Dialog om effekt af refleksion og mentaltræning v/Ulla Vestergaard

- Lær hvordan du bruger refleksion til at booste din personlige, værdibaserede energi
- Lær hvilke effekter du kan forvente af refleksion og mentaltræning på kort og langt sigt

Om underviseren Ulla Vestergaard

Ulla er specialist i mindfulness, har en 3-årig uddannelse i Mindfulness svarende til bachelorniveau, og er certificeret som Mindfulness-instruktør. Herudover er Ulla forfatter, certificeret coach, socialrådgiver, underviser og konsulent, og har 20 års erfaring med professionelt arbejde med andre mennesker. Stifter og ejer af Mindfulness Aalborg og har siden 2012 undervist mere end 600 deltagere blandt andet i 8-ugers kurser.

Om underviseren Marianne Schütze

Marianne er uddannet Kostvejleder og Coach og har en HD i Organisation og Ledelse. I kombination med 15 års ledererfaring giver det en unik platform til at motivere og inspirere medarbejdere og ledere til mere energi, trivsel og arbejdsglæde, der øger performance både på job og privat. Marianne er indehaver af og direktør i Din SundhedsCoach der hjælper virksomheder med at booste medarbejderen og lederens energi til performance.

Pris

38.500 kr. excl. moms og kørsel.

Prisen omfatter to dages kursus for op til 20 deltagere, inkl. spændende kursusmateriale, samt et indledende møde til afklaring af formål og dialog om kursets tilrettelæggelse. Mødet kan foregå på virksomheden eller via Skype. Der er mulighed for tilkøb af individuelle indsatser og samtaler.

Booking

For nærmere information og booking af kurset kontakt venligst én af underviserne:

Marianne Schütze på telefon 4058 4059 eller kontakt@dinsundhedscoach.nu

Ulla Vestergaard på telefon 4081 0508 eller uvestergaard@gmail.com