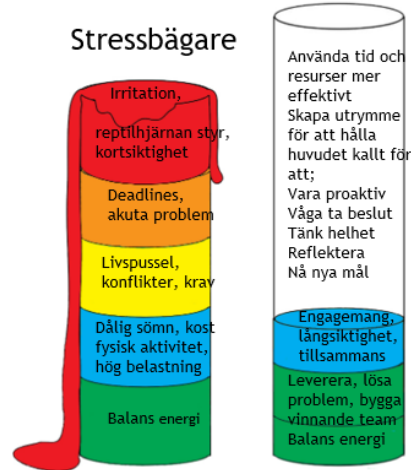


Närvarande Mental Träning



Föreläsning Närvarande Mental Träning

Föreläsningens innehåll;

- Stress ur ett energiperspektiv - vår inre motor och kraftkälla en tillgång
- Hur påverkar varvtalet / stresspåslaget vår hjärna för att skapa motivation, glädje, driv och balans
- Förståelse för hur vi fungerar som människor ur ett helhetsperspektiv, baserat på forskning
- Tips på hur ni kan balansera era stressbägare för att minska gångerna den rinner över

Vad innebär detta?

Alla vet idag hur träning, sömn, kost, stress påverkar oss, tyvärr är det få som lever som vi lär och detta vill jag ändra på genom en inspirerande, forskningsbaserad och reflekterande föreläsning.

Likt en bil som gör en omkörning har man gasen i botten när man kör om för att sedan lätta på den och när bilen står vid ett stoppljus släpper vi helt på gasen. Genom Närvarande Mental Träning lär ni er att varva upp när vi skall prestera och varva ned när möjlighet ges. Detta för att spara energi så att vi når våra mål snabbare och blir hållbara.

Vad vill jag ge er?

Motivation till att göra förändringar i ert förhållningsätt till dagliga utmaningar som livspussel, karriär, träning, kommunikation, krav och förväntningar för att ni skall kunna optimera er energianvändning och fokus. En förståelse för hur ni kan ladda batterierna under resans gång för att på så vis skapa mer utrymme i er stressbägare för att inte gå i gång på småsaker utan hålla fokus på målet.

Detta för att bygga självledarskap, grunden för att kunna leda sig själv och andra och bygga vinnande team.

Närvarande Mental Träning AB