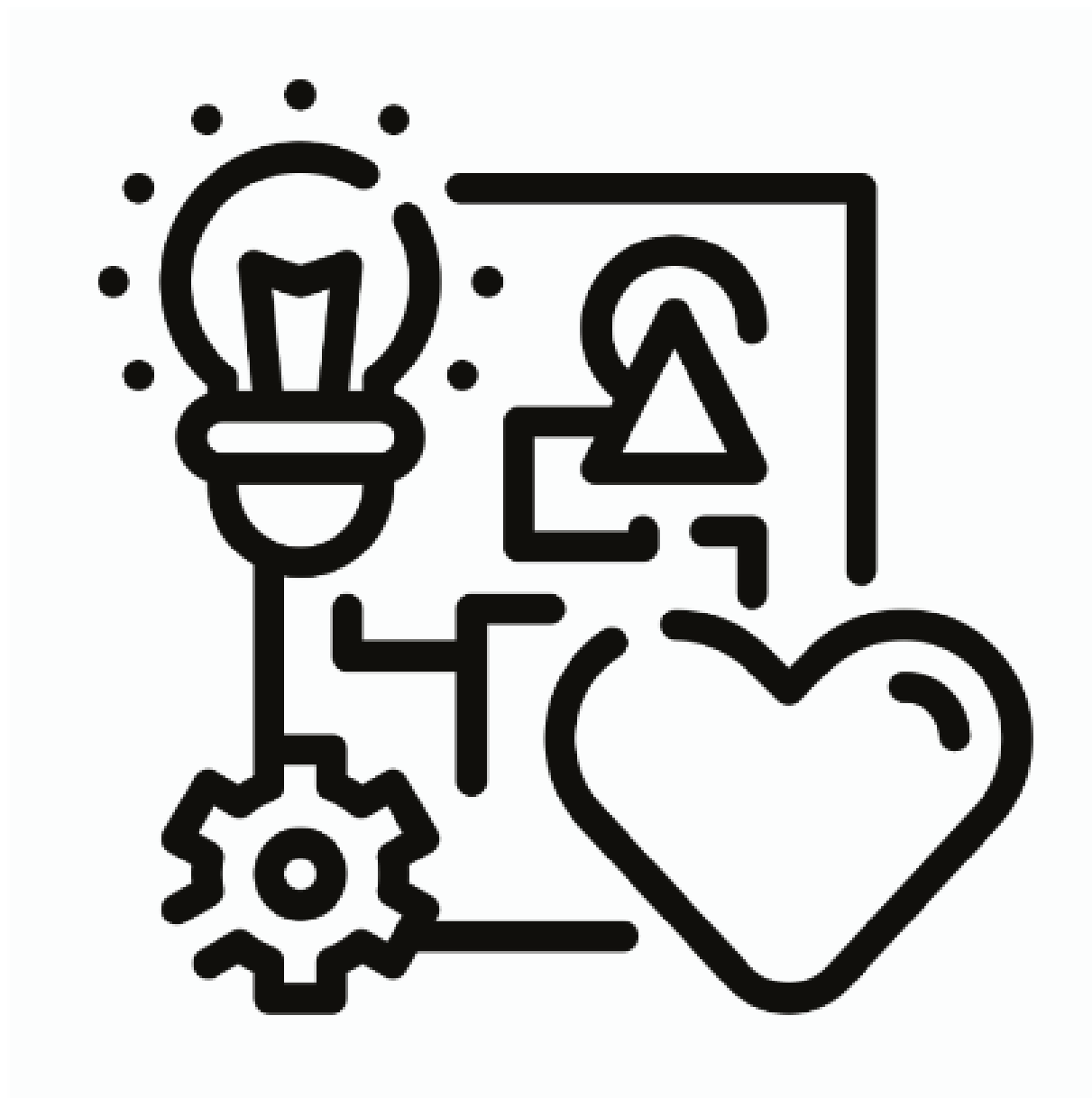


TRIVSEL I PRAKSIS

- Træn din bevidsthed og styrk din mentale trivsel



STRONGYOU

TRIVSEL I PRAKSIS

- Træn din bevidsthed og styrk din mentale trivsel

Spørger du fremtidsforskerne er mental trivsel og sundhed nøglen til at skabe de resultater, som vi længes efter.

Trivsel i praksis* handler om at træne din bevidsthed og derved den mentale tilstand, som gik du i motionscenteret og trænede dine muskler.

Vi ved, at mentale strategier og værktøjer, der sætter fokus på indre tilstande har betydning for vores trivsel i livet.

Et kursus i, hvordan du skaber trivsel i praksis, giver dig viden om, hvordan du styrker din og andres mentale tilstand i hverdagen.

Du vil få en forståelse af, hvordan vores krop, tanker og følelser styrer vores tilstand i forhold til måden en given opgave bliver løst på, også i sammenhæng med andre.

Gennem træning af din indre styring vil du lære at håndtere mødet med de menneskelige forskelligheder, der findes.

Kurset tager udgangspunkt i et trygt undervisningsmiljø, hvor vi arbejder med simple mentale værktøjer, der kan implementeres direkte i hverdagens praksis og styrke de resultater, som passer ind i din og virksomhedens dagligdag og målsætninger.

Har du allerede en spændende værktøjskasse? Tag endelige kassen med, da kurset "Trivsel i praksis" netop tager udgangspunkt i at se ned i kassen uafhængig af tidligere værktøjer og erfaringer.

Gennemgå den og måske rydde op, muge ud for derefter at tilføje ny viden.

Indsigt giver udsigt, og vi er optaget af at tage afsæt i din indsigt, så trivlsen praktiseres fra dig, som person.

Dette kursus er værdifuldt for alle medarbejdere og er målrettet til alle, der vil arbejde med at træne deres bevidsthed, som grundpille for indre styring for at kunne skabe, styrke og udfolde den bedste værdi for sig selv og andre.

*Vores anbefaling at begynde med hvis I ønsker begge kurser som forløb. Dog kan kurserne afvikles uafhængigt.

TRIVSEL I PRAKSIS

- Træn din bevidsthed og styrk din mentale trivsel.

Er du medarbejder eller har ansvaret for medarbejdere?

Trivsel i praksis* er et kursus, der er skabt ud fra en mission om, at alle tager ansvar for virksomhedens vækst og opgaver. Den når vi har værktøjer til at være den bedste udgave af os selv vil det også være den udgave du leverer værdi til virksomheden fra.

Du får trænet din bevidsthed og styrket din mentale trivsel.

Kurset er for dig, der gerne vil have viden om, hvordan du styrker din selvomsorg og selvtillid. Træning af bevidsthed er trivselsforstærkende, fordi det, der sker inde i dig, vil afspejle din tilstand til livet, også over for andre.

Du vil arbejde og træne med afsæt i, hvordan du kommer i handling ud fra din væren, overbevisninger, antagelser og måde at være i livet på. Og du vil være i stand til at spotte, hvad der forhindrer dig i at komme i handling og nå dine mål, også mål sammen med andre.

Kurset er tilrettelagt af Tanja Juul Sondrup og Michelle Opiola, der er eksperter i optimering af mentale strategier i en organisation, der ønsker at styrke det enkelte menneske trivsel for sig selv og teamet.

Kurset forløber over 2 dages fysisk undervisning samt 2 ½ times onlineundervisning som afslutning.

På kurset, vil du:

- Få udleveret en personlig trivsels manual
- Have to dedikeret og erfarne undervisere
- Få adgang til vores ekspertise og vejledning under kursets for løb frem til online afslutning
- Kunne deltage i webinar ved tilmelding af nyhedsbrev, så viden holdes ved lige

Alt sammen en platform til at skabe forandring og inspiration til at skabe et liv i balance og trivsel

Vi glæder os til at have dig med.

Tanja og Michelle

*Vores anbefaling at begynde med hvis I ønsker begge kurser som forløb. Dog kan kurserne afvikles uafhængigt.

TRIVSEL I PRAKSIS

- Træn din bevidsthed og styrk din mentale tilstand



Tanja Juul Sondrup, Trivselscoach og foredragsholder

12 års erfaring i udvikling af mennesker, team og agile organisationer. Jeg er drevet af at øge bevidstheden om indre kommunikation og kunne skabe et stærkt fundament, når vi skal sætte handling bag vores mål. **Medarbejdere med mentalt overskud skaber virksomheder med overskud.**

At dyrke personlig- og faglig udvikling lige giver et stærkt fundament at skabe værdi på. Min erfaring er primært fra den finansielle, IT- og offentlige sektor fra medarbejder til underdirektør.

For mig er trivsel kultur og for at forandre trivslen skal vi dyrke de der skaber kulturen. De ansatte. Det ved vi giver varige og stærke resultater for den enkelte og virksomheden.



Michelle Opiola, Konflikt håndteringscoach.

Arbejdet i 11 år med uddannelsesinstitutioner, og underholdnings- og restaurationsbranchen. Jeg har erfaret, hvordan **trivslen i arbejdsmiljøet er afgørende for deltagelse, ansvarlighed og sygefraværet.**

Det er gennem dialog, vi finder frem til en psykologisk tryghed, så derfor hjælper jeg til en dialogen, der tager udgangspunkt fra et autentisk, professionelt og kærligt sted.