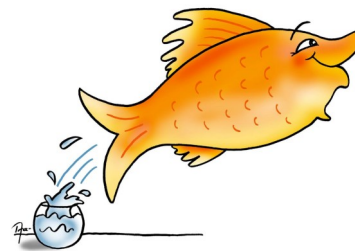


BalanceKUNST

fire foredrag, fire vinkler og ét mål
- balance i hverdagen



Stress og depression er blevet folkesygdomme. Det er trist, og ganske "unødvendigt". Det handler om at forebygge.

Dette er en række foredrag, der sætter fokus på alt det, vi kan gøre for at skabe mere balance og mindre stress. Det handler bl.a. om at skabe forandringer, der er opnåelige og enkle, så man ikke mister pusten undervejs.

Hvert enkelt foredrag giver forskellige metoder og redskaber til forandring. Foredragene kan gennemføres samlet eller hver for sig og varer alle mellem 2,0 og 2,5 time afhængig af spørgelysten.

Hold balancen!

Her bliver du inspireret med viden og metoder til at forandre tanker: Hvordan vi skærper bevidstheden om, hvad det er for tanker, vi tænker - og om de er hensigtsmæssige. Hvad er det for et mindset, der ligger til grund for vores beslutninger? Hvordan vi slipper autopiloten og giver plads til *bevidst* at styre vores tanker hen imod det, vi ønsker, og *skabe et mindset*, der er støttende for de mål, vi har.

Foredraget indeholder specifikke og enkle metoder til at få tanker og overbevisninger til at arbejde *med* os, i stedet for at modarbejde os.

Fra frygt til fryd

Bekymringer der "bliver lagt låg på" og ikke bliver bearbejdet, vokser let til frygt. Her får du specifikke metoder til at turde se bekymringer og frygt i øjnene og i stedet vende dem til et solidt udgangspunkt for handling. Det betyder et skift i fokus fra frustration, bekymring eller frygt til klarhed, overblik og handling.

Så hør dog efter!

Kommunikation er en af de helt store udfordringer på de fleste arbejdspladser - og derhjemme. Her er der masser af inspiration og metoder til bedre kommunikation - og forståelse. Både egen og andres kommunikation! Foredraget sætter spot på, hvad vi hver især kan gøre for at kommunikationen virker!

Mindful målsætning

Målsætning er en af de vigtigste discipliner i vore liv. Ikke kun på arbejdspladsen, men også i privatlivet! Hvis vi ikke ved, hvad vi vil have ud af i dag, morgen, af jobbet - eller af hele livet, hvordan skal vi så kunne nå det?! Et mål uden en plan er en drøm! Derfor er budskabet og metoderne i dette foredrag vigtige—og heldigvis også lette at forstå og implementere!

Foredraget handler om *også* at sætte mål med højre hjernehalvdel. Dét giver synergi effekt. Derfor er det lettere at nå dine mål.

