TEKNOLOGISK INSTITUT

Kursus
2 dage — **DKK 11.999**
Nr. 86329 A — ekskl. moms

Dato	Sted
22-04-2024	Aarhus
17-06-2024	København
16-09-2024	Aarhus
19-09-2024	Taastrup
07-10-2024	København

Træn din mentale kapacitet og balance - reducér risiko for stress

Bliv bedre til at navigere i en travl hverdag uden at miste dit overblik og overskud. På dette kursus styrker du din mentale kapacitet og følelsesmæssige balance, så du reducerer risikoen for stress, udbrændthed og depression.

Opnå større overblik, og få mere overskud

Det er helt afgørende for vores velbefindende, samt for effektiviteten og kvaliteten af det vi gør, at vi evner at møde hverdagen med en høj grad af følelsesmæssig balance, skærpet nærvær, fokus og koncentration. Netop dét får du redskaberne til at praktisere, efter du har deltaget på kurset.

Deltagerprofil

Kurset er til dig, der ønsker ny viden og værktøjer til at møde en ofte presset, kaotisk eller krævende hverdag med mere overblik, overskud og balance.

Udbytte

- Styrket mental kapacitet og balance
- Dybere fokus og koncentration

Teknologisk Institut
kurser@teknologisk.dk
+45 72 20 30 00

- Øget selvindsigt og følelsesmæssig robusthed
- Styrkede kommunikationsevner
- Øget effektivitet og præstationsevne
- Mindsket risiko for stress, udbrændthed og depression

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Fuld forplejning
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Konkrete teknikker til at træne fokus og koncentration
- Metoder til at håndtere stress og følelsesmæssige udfordringer
- Øvelser i hvordan styrket nærvær giver mere ro og større overblik
- Træning i at styrke din kommunikation
- Bevidsthed om værdier og prioriteter, så du står fast, når det er svært
- Værktøj til at navigere modstandsdygtigt i en presset hverdag
- Veldokumenteret læring og mentaltræning

Anmeldelser af Træn din mentale kapacitet og balance - reducér risiko for stress

Det bedste kursus nogensinde, det har virkelig givet mig værdi og ro i min hverdag. Jeg er fuld i gang med min 8 ugers træning efter kurset, som jeg håber giver den vedvarende effekt. Også en speciel tak til underviseren, som er helt igennem FANTASTISK.
— Mette Klint, Byggeleder. Enemærke & Petersen a/s.

Underviseren var eminent til at tilpasse kurset til den enkeltes behov dog uden at gå på kompromis med den overordnede plan.
— Erik Lønborg Birkelund, Vejingeniør. Kolding Kommune.

Syntes jeg fik gode værktøjer til at ændre min tankegang, således at jeg kan få en bedre udnyttelse af min tid uden at blive stresset.
— Lone Gyldendahl Patienterstatningen

Total fan af underviseren! Helt nede på jorden. Lytter, og er frisk på at hoppe ud af agendaen af og til. Det gør for mig kurset til noget mere levende. Det kan jeg rigtig godt li'. Vil absolut anbefale kurser med denne underviser, hvis en kollega skulle nævne det.
— Torben Dybdahl TV2/Danmark A/S

Super dygtig og inspirerende underviser. Hun evnede at fastholde gruppens opmærksomhed igennem hele forløbet med varierende undervisning kombineret med relevante øvelser. Kompliceret teori blev understøttet med praktiske eksempler som gjorde det let at fordøje. Det var en rigtig god oplevelse.
— Flemming Sørdahl Nielsen Skatteforvaltningen

Form

Kursets løber over 2 fulde dage, og undervisningen foregår via oplæg, teoretisk indsigt og mentaltræning samt refleksions- og dialogbaserede øvelser, der styrker dig markant både personligt og fagligt.

Teknologisk Institut
kurser@teknologisk.dk
+45 72 20 30 00

Før kurset får du en mail tilsendt med et kort spørgeskema samt instruktioner til mentaltræningsøvelser, som du opfordres til at træne 10 minutter dagligt op til kursusstart.

Efter kurset: Du modtager et 8-ugers program baseret på mentaltræning, så du kan fortsætte dit arbejde med at styrke din mentale kapacitet og balance.

Se de øvrige kurser i stressforebyggelse.

UNDERVISER

Julie Gadegaard

Julie arbejder med udvikling af mennesker og med at skabe reel forandring. Hendes specialer er mental kapacitet og balance, kommunikation, mindfulness og kognitiv psykologi. Julie har en baggrund som cand.comm. Hun er certificeret mindfulness instruktør og terapeut. Julies undervisnings-stil er engagerende og inspirerende, og så gør hun en dyd ud af at levere praksisnær undervisning og værktøjer.

Har du faglige spørgsmål så kontakt

Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk