

Mentaltræning - øget balance, bevidsthed og nærvær

Opnå mindre stress og bedre resultater med mentaltræning

Styr dine tanker, så de ikke styrer dig

Vi befinder os i en verden, hvor næsten alt drejer sig om ydeevne og produktivitet. Der er stort fokus på fysisk træning, men vi overser ofte, hvordan vi får energi og styrker vores indsats gennem mentaltræning. Mange kommer desværre til at betale prisen i form af forventningspres eller måske endda stress, hvor hjernen er hårdt belastet, og der opstår både tankemylder, bekymring og svigtende fokus.

Med dette kursus lærer du gennem mentaltræning og mindfulness at styre dine tanker, så de ikke styrer dig. Du får enkle teknikker til at finde indre ro i en travl hverdag, hvilket er første skridt mod mere fokus og mindre stress. Med mentaltræning finder du indre ro i en travl hverdag.

Hvem deltager?

Kurset er til alle, der ønsker enkle teknikker til hurtigt at finde indre ro, når og hvor de ønsker det.

Efter forløbet kan du når som helst finde frem til dine ubevidste ressourcer og anvende dem til at nå dine mål, øge din performance, løse dine problemer, opnå bedre trivsel, få bedre selvværd og lave bedre præstationer.

Er du leder?

Så kan du med fordel kigge på kurset "[Inner Quality of Leadership](#)", som er baseret på forskning inden for neurovidenskab, følelsesmæssig intelligens og mindfulness, og som har ledelsesdimensionen med.

På kurset arbejder du med at:

- finde indre ro i en travl hverdag
- bane vejen til dit ubevidste sind
- reducere tankemylder, bekymringer og svigtende fokus
- udnytte hjernens utrolige og uudnyttede potentiale
- fokusere på det, du ønsker uden at bruge energi på det
- finde frem til dine uanede, ubevidste ressourcer

17.500 kr

Varighed: 5 dage

Næste ledige afholdelse: 13. sep. 2019 -
10. jan. 2020 Comwell Conference
Center Copenhagen - København S

Mentaltræning – vejen til dit ubevidste sind

Mentaltræning er en ny disciplin i arbejdssammenhænge. Disciplinen stammer fra sportens verden og benyttes, når højtydende elitesportsfolk vil blive de bedste. Det er et unikt koncept, der baner vejen direkte til dit ubevidste sind, så du kan arbejde fokuseret med det, du ønsker, uden at bruge energi på det. Netop det gør mentaltræning til markedets stærkeste redskab, når vi skal finde frem til de uanede, ubevidste ressourcer, vi alle har i os, men som ofte er sandet til af virkelighedens krav og travlhed.

Måske kender du det, at du har deltaget i et fantastisk inspirerende kursus, men efter to uger er dine nye tanker og intentioner oversvømmet af virkeligheden og gamle vaner?

Forløbet er planlagt, så din udvikling bliver forankret over tid, og derfor også virker på den lange bane. Det eneste krav er, at du tager dig selv alvorligt og investerer 15 minutter dagligt i kursusperioden.

Udbytte

Dit udbytte

- Udnyt din hjernes fulde potentiale
 - Få den til at arbejde med dig i stedet for imod dig
- Opnå øget bevidsthed om dig selv og dine muligheder
 - Oplev personlig udvikling der, hvor du behøver det
- Få klare personlige og faglige mål
 - Med stærke målbilleder kan du indfri dem hurtigt
- Styr dine tanker – ikke omvendt
 - Bliv et gladere og mere tilfreds menneske

Din virksomheds udbytte

- Fokuseret og afbalanceret medarbejder
 - Resultatet er bedre trivsel i det daglige
- Få glæde af alle ressourcer
 - Bedre problemløsning, større kreativitet og mere energi
- Mindre stress
 - Mere robuste medarbejdere i travle perioder

Dette forløb har været professionelt og velfungerende med et højt læringsniveau.

*Michael Hansen
Den sociale udviklingsfond*

På forløbet har jeg værdsat den fortrolige og tillidsvækkende atmosfære med rummelighed og plads til alle. Det har været nemt og behageligt at forberede sig, og jeg oplevede hurtigt et udbytte af fysisk afslapning. Jeg har hurtigt og nemt kunne arbejde med mindfulness og kan allerede mærke en forskel i form af mere ro og overblik.

*Jan Heilstrup
Nordea A/S*

Prisen dækker over:

Før kurset

- Invitation til 2-timers gratis møde om [God læring](#)
- Spørgeskema
- Lydfil med mentaltræning

Under kurset

- 1 + 4 x ½ kursusdag
- Forplejning i kursustiden
- 1 underviser
- Max. 20 deltagere
- Bogen: "Du bliver, hvad du tænker" af Jørgen Svenstrup
- Test og logbog til dine notater
- Relevante lydfiler
- Individuel træning og feedback fra deltagere og undervisere

Efter kurset

- Kursusbevis
- Mulighed for tilkøb af opfølgingsdag

Praktisk gennemførelse

Mindfulness udspringer af en velafprøvet buddhistisk meditationsform, der i sin nye form har opnået stor international succes. Mentaltræningsmetoden er udviklet af den svenske forsker og psykolog Lars-Eric Uhnestål. Det er træning og øvelser baseret på hans materiale, vi anvender i forløbet.

Kurset løber over fem måneder og starter med én dags grundlæggende introduktion til mindfulness og mentaltræning. Herefter følger ½ dag hver måned i fire måneder. Kurset er en blanding af teori og øvelser, men med fokus på praksis, så du selv bliver i stand til at træne mentalt efter endt forløb.

Konsulenter

Jørgen Svenstrup



Jørgen Svenstrup er internationalt certificeret ICI Master Coach og Mentaltræner. Jørgen er en internationalt efterspurgt træner og foredragsholder, som er dybt optaget af at udvikle og facilitere den personlige læringsproces, der efter hans mening er en forudsætning for at kunne støtte andre i deres udvikling.

Dette arbejde har resulteret i en unik læringsproces, der forankrer læring og igangsatte forandringer direkte i den enkeltes adfærd og identitet, og dermed gør indsatsen langtidsholdbar.

Mitzi Svenstrup



Mitzi Svenstrup er internationalt certificeret ICI Master Coachtrainer og Mentaltræner. Mitzi har gennem mange års virke specialiseret sig inden for stress og resiliens, der på mange måder er hinandens modsætninger. Mitzi har udover sin undervisningserfaring også specialiseret sig i facilitering af skræddersyede individuelle processer til optimering af resiliens.

Underviserens facon, dygtighed og måde at undervise på skabte hurtigt en god, rolig og tillidsfuld stemning. Emnet blev gjort spændende og tankevækkende med gode eksempler og små øvelser. Mannaz er et skønt sted med fantastisk søde og hjælpsomme mennesker overalt.

Christina Løwenstein
Radiometer Medical ApS

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
13. sep. 2019 - 10. jan. 2020	Comwell Conference Center Copenhagen, København S	Ledige pladser		
12. nov. 2019 - 20. mar. 2020	Comwell Conference Center Copenhagen, København S	Ledige pladser		
