

Mental træning – øget balance, nærvær og resultater

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 mental træning. Mange kommer desværre til at betale prisen i form af forventningspres eller måske endda stress, hvor hjemmen er hårdt belastet, og der opstår både tankemylder, bekymring og svigtende fokus.

Med dette kursus lærer du gennem mental træning 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 mental træning finder du indre ro i en travl hverdag.

Mental træning – øget balance, nærvær og resultater

Opnå mindre stress og bedre resultater med mentaltræning

5 dages kursus

5 moduler

2 kursussteder

15.999 kr ekskl. moms

Vælg dato og lokation

8. apr - 20. aug 2021 EmpowerMind Danmark, Søborg

[Tilmeld](#)

19. apr - 9. sep 2021 EmpowerMind Danmark, Søborg

[Tilmeld](#)

30. sep 2021 - 10. feb 2022 EmpowerMind Danmark, Søborg

[Tilmeld](#)

9. dec 2021 - 14. apr 2022 EmpowerMind Danmark, Søborg

[Tilmeld](#)

[Se alle datoer og steder](#)

Kurset kan holdes hos jer – [læs mere](#)

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

Hvem deltager på kurset?

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.

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

Michael Hansen

Den sociale udviklingsfond

Mental træning – vejen til dit ubevidste sind

Mental træning er en nyere disciplin i arbejdssammenhænge. Disciplinen stammer fra sportens verden og benyttes, når højtstående 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 mental træning 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

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

Test din effektivitet

Får du mest muligt ud af dagen?

[Test dig selv](#)



Er der noget du er i tvivl om, ringer jeg dig op for personlig vejledning

René Fabricius Weichel

+45 4517 6140

rfw@mannaz.com

[Bliv ringet op](#)

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
9. mar 2021	EmpowerMind Danmark, Søborg	5 Moduler	Nej	Ledige pladser
9. mar 2021	EmpowerMind Danmark, Søborg	5 Moduler	Nej	Ledige pladser
9. mar 2021	EmpowerMind Danmark, Søborg	5 Moduler	Nej	Ledige pladser
9. mar 2021	EmpowerMind Danmark, Søborg	5 Moduler	Nej	Ledige pladser



Kursusgaranti

Du kan stadig købe et kursus eller en uddannelse hos Mannaz. Vi afholder lige nu mange [virtuelle kurser](#), og når regeringen lempet forsamlingsforbuddet, vil vi igen afholde fysiske kurser.

Book trygt et kursus

Lige gyldigt hvordan Corona-krisen udvikler sig, kan du trygt regne med, at du får dit kursus. Vi aflyser ikke, men kan pga. regeringens restriktioner være nødt til at flytte kurset til en anden dato. Det kalder vi kursusgaranti.

En solid virksomhed

Vi har været her siden 1975 og har IDA (Ingeniørforeningen i Danmark) som robust ejer. Du kan regne med, at vi her – også når krisen er ovre.

[LÆS MERE](#)

Prisen dækker over:

Før kurset

Gratis adgang til e-læringsmodulet "God læring", som giver redskaber til, hvordan du både før, under og efter din deltagelse øger værdien af dit kursus/uddannelse

Spørgeskema

Lydfil med mental træning

Under kurset

1 + 4 x ½ kursusdag

Forplejning i kursustiden

1 underviser

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

Mentaltræning og 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.

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

Konsulenter

Jørgen Svenstrup



Jørgen Svenstrup er internationalt certificeret ICI Master Coach og mental træner. 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 mental træner. 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.

Relaterede kurser

Personlig Power - kursus i personlig udvikling

Er du klar til at arbejde med dig selv på en ny måde? Dette udviklingsforløb er til dig, der ønsker at styrke din indre platform og brænde igennem på den ydre.

6 dage 29.900 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Personlig vækst og gennemslagskraft

Kan du bevare sagligheden, overblikket og den fulde kontrol i pressede situationer? Styrk dit mentale overskud, og giv din kommunikation et kvanteløft, så du bliver hørt, forstået og respekteret.

3 dage 15.500 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Forebyg stress – opnå et liv i balance

Bliver du overvældet af de krav, du møder i din dagligdag? Få effektive metoder til at forebygge og håndtere stress. På kurset udarbejder du din plan for et stressfrit liv med mere glæde og overskud.

2 dage 11.900 kr ekskl. moms [Læs mere](#)

Andre muligheder

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes ude hos jer. Der er god økonomi i interne kurser og fælles læring skaber fællesskab i jeres firma. Kurset holdes kun for jeres virksomhed og tilpasses jeres konkrete ønsker og behov, fx om det skal være med fysisk fremmøde eller virtuelt.

[Læs om interne kurser](#)

Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

Kontakt os for at høre mere om mulighederne.

[Courses in English](#)

Individuel coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling som fx leder, projektleder eller bare din personlige udvikling, kan du supplere dit kursus eller uddannelse med coachingsessioner.

Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års praktisk erfaring inden for dit felt.

[Læs mere om coaching](#)

Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulenttydelser – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Praksisnær læring](#) Ny viden har kun værdi, når den kommer i brug. [Om Mannaz](#)
[Book trygt hos os](#) Vi afholder alle kurser med forhøjet sikkerhed. [Book trygt hos os](#)
[DIEU](#) blev til Mannaz Siden 1975 har Mannaz leveret praksisnær læring. [Vores historie](#)
[Læring verden over](#) Kontorer i København, London, Malmö og Aarhus. [Global tilstedeværelse](#)

—