

Kursus hos Mannaz

Mental bæredygtighed

Bevar overblikket og få et liv i balance

📍 1 modul | 2 dage |

📍 Helsingør

💬 Dansk

🏷️ 13.999 kr. (ekskl. moms) inkl. overnatning

👍 4.8/5.0 tilfredshed

Mannaz

Mental bæredygtighed

Et liv i balance uden stress er blevet en livskunst i takt med stigende krav både på jobbet og privat.

På kurset får du metoder til at finde den sunde balance til at bevare overblikket og se resultater. I situationer, hvor stressen er høj og presset er stort bliver du klædt på til at bevare og genfinde roen. Det kræver balance mellem krav og ressourcer i dagligdagen og en klar plan for, hvordan tid og opgaver prioriteres.

Kurset er med overnatning og afholdes på [Marienlyst Strandhotel](#), der med sin placering lige ud til hav og strand indbyder til fordybelse, ro og velvære.

Hvem deltager på kurset?

Kurset er for dig, der vil skabe bedre balance i dit liv. Du vil gerne lære, hvordan du forebygger stress, håndterer stresssymptomer og bruger din energi bedst. Du mangler metoder til at fordele arbejdsopgaver rigtigt samt, hvordan du balancerer mellem krav og ressourcer i dit liv.

Du er parat til at arbejde med dig selv og lære af de indsigter du får undervejs på kurset.

"Udover høj faglighed blev der skabt fantastiske rammer for eftertænkning og egenindsigt."

- Karin Laursen, Foss Analytical A/S

[LÆS MERE OG TILMELD DIG HER](#)

MannaZ

Kursusprisen indeholder

- 🕒 2 dages undervisning
- 🏠 1 overnatning på Marienlyst Strandhotel
- 🍽️ Fuld forplejning
- 📁 Kursusmaterialer
- 🗓️ 1 opfølgende coachingmøde
- 📄 Kursusbevis
- 👤 Mulighed for tilkøb af supplerende individuel coaching

Kursets indhold

- 🕒 Stresssymptomer: Lær dine advarselssignaler at kende
- 🕒 Energibarometer: Hvad giver og hvad dræner dig for energi?
- 🕒 Krav versus ressourcer: Hvordan skaber du balance?
- 🕒 Prioritering af tid og opgaver: Skab overblik og sæt system i tingene
- 🕒 Mindfulness: En metode til at genfinde roen
- 🕒 Handleplan og mål for coachingmødet
- 🕒 Ro til fordybelse

Praktisk gennemførelse

Forløbet består af to kursusdage og et efterfølgende coachingmøde på 45 minutter via telefon eller Skype. Undervisningen blander korte oplæg med cases og praktiske øvelser, som tager udgangspunkt i din egen hverdag, og der forventes åbenhed for at arbejde med personlige og professionelle udfordringer.

Kurset inkluderer én overnatning på Marienlyst Strandhotel, hvor de rolige og naturskønne omgivelser giver ideelle rammer for fordybelse og mental balance. Coachingmødet bruges til at følge op på dine refleksioner, arbejde med dine mål og lægge en plan for dit videre arbejde.

MannaZ

Det får du ud af uddannelsen

Når du deltager i dette kursus, får du ikke bare personlige kompetencer, men også færdigheder, som din virksomhed eller organisation kan få stor gavn af.

Dit personlige udbytte

- 🕒 Du får effektive metoder til at forebygge og håndtere stresssymptomer
- 🕒 Du finder balancen mellem krav og ressourcer
- 🕒 Du får prioriteret din tid i forhold til dine opgaver
- 🕒 Du får afprøvet mindfulness øvelser
- 🕒 Du får sat mål for din fortsatte udvikling

Din virksomheds udbytte

- 🕒 En medarbejder, som spotter og håndterer stresssymptomer
- 🕒 En medarbejder, som bruger egne og andres ressourcer konstruktivt
- 🕒 En medarbejder, som har forståelse for stress hos kolleger
- 🕒 En medarbejder, som skaber et arbejdsliv i balance
- 🕒 En medarbejder, som prioriterer tid og opgaver
- 🕒 En medarbejder, som opdager stress inden det er for sent

Har du spørgsmål?

Du er altid velkommen til at henvende dig for at få uddybet, hvilket kursus eller hvilken uddannelse der passer bedst til dine behov.

Lotte Foged Lindström

Senior Product Manager

lfo@mannaz.com | +45 4517 6235



Hold kurset kun for jeres medarbejdere

Med et virksomhedsinternt forløb vælger I et kursus fra vores brede portefølje. Forløbet afholdes kun for jeres medarbejdere og tilpasses jeres konkrete behov, ønsker og forretningsmæssige mål.

Kontakt **Mariann Illum Vendler**, Relation Manager: miv@mannaz.com | +45 4517 6189

Mannaz