

Personlig utveckling och stresshantering genom Mental Träning

Inledning

Överallt pratas det om stress - hemma, på jobbet, i skolan och i media. Förändringstakten i dagens samhälle är hög och det ställs höga krav på oss som individer att ständigt utveckla oss själva och hantera den stress som uppkommer i samband med detta.

Samhällets förändringstakt i kombination med förändrade levnadsvanor sätter allvarliga spår i individer och samhälle.

Kursen "Personlig utveckling & Stresshantering genom Mental Träning" utvecklar ett nytt förhållningsätt till egen stress och kommer att ge dig kunskap och kompetens som du behöver för att arbeta förebyggande och långsiktigt för ökad hälsa, välmående och framgång.

Att helt enkelt ge dig verktyg till att leva ditt liv fullt ut!

Kursens innehåll

- Vad är stress och vilka effekter har stress på människan?
- Bakgrund, filosofi och principer för Mental Träning.
- Grunderna i Mental Träning – muskulär och mental avslappning, självbilda- och målbildsträning.
- Genomgång av kommande och reflektion av genomförda träningsprogram.
- Deltagarna får också arbeta med olika frågeställningar som hjälper dem i att arbeta med sin självbild, sätta mål och arbeta med målbilder, reflektera över hur attityder och inställning kan påverka en människas liv.

Kursupplägg

Kursen är upplevelsebaserad och bygger på aktiverande frågeställningar och praktisk träning, för att deltagarna på bästa sätt ska kunna ta till sig både metoder och förhållningssätt.

I träningen ingår att du ska lyssna på avslappningsskivor minst 5 dagar i veckan och vid varje tillfälle ca. 15 minuter.

Kursmaterial

I kursen ingår två böcker, föreläsningmaterial och CD-skivor som deltagarna ska arbeta med.

Kurstillfällen

Antal kurstillfällen och tiden för varje tillfälle varierar beroende på målgrupp. Generellt innehåller kursen 8 kurstillfällen på vardera 3 timmar.

Antal kursdeltagare

Med tanke på att kursen är upplevelsebaserad och bygger på aktiverande frågeställningar och praktisk träning, så är det viktigt att gruppen är lagom stor. Antalet deltagare bör därför ligga mellan 6-12 personer.

Kurslokaler

Kurslokaler tillhandahålls av antingen uppdragsgivaren eller av Crecera.

Priser

Kontakta oss gärna för ett möte eller en offert för just ert företags ändamål med att genomföra en kurs i personlig utveckling och stresshantering genom Mental Träning eller att genomföra en föreläsning i ämnet.