

# Självledarskap utifrån hjärnans principer Forts Mindfulness & Mental träning

En kurs för att ytterligare befästa din träning i Mindfulness och förstå vilken kraft dina tankar har. Vi blir bra på det vi odlar! Odlar du negativa tankar och stress så blir du bra på negativa tankar och stress.

Vill du ha verktyg för att ändra på det? Vill du känna mer glädje och fokus?  
Det vi fokuserar på är det vi får mer av - var ligger ditt fokus?

En kurs för dig som gått grundkursen på fem tillfällen och vill fördjupa dina kunskaper. Utifrån det coachande förhållningssättet går vi igenom mentala verktyg, beteendemönster, tankemönster, drivkrafter och motivation.

Att vara mindful handlar om att må bra här och nu – att förstå den kraft dina tankar har.

Kursen ger dig ytterligare verktyg att använda i vardagen - både på och utanför arbetet.

Vi blandar övningar, teori och diskussioner - tränar tillsammans.

## Kursen startar 20 mars 2019

### Omfattar fem tillfällen

Onsdagen den 20 mars

Onsdagen den 27 mars

Onsdagen den 3 april

Onsdagen den 10 april

Onsdagen den 17 april (ev 1v förskjutning)

### Tid och plats

Kl 18 - 19:30 Arkipelagen Företagscenter

### Investering

3 500kr (ink moms privat & ex moms företag)

inklusive app & ljudfiler med övningar

**Anmälan eller om du har frågor**

[ulrica@ulricakollberg.se](mailto:ulrica@ulricakollberg.se)



### Kursledare

Ulrica Kollberg

Professionell ICF Coach

NLP Practitioner

Mindfulnessinstruktör

Förändringsledare

[www.ulricakollberg.se](http://www.ulricakollberg.se)

Telefon 0708-971876

