

# Självledarskap utifrån hjärnans principer Mindfulness & Mental träning

**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?**

**Är du medveten om hur dina tankemönster och omedvetna reaktioner påverkar ditt välmående, det du gör och det du uppnår?**

En kurs för dig som vill leva mer här och nu, hantera stress och oro samt att leva mer **medvetet** med kvalitet och glädje – **att förstå den kraft dina tankar har.**

Självledarskap utifrån hjärnans principer.

Vi utgår från det senaste årens forskning kring hur vår hjärna fungerar och vad den behöver för att må och prestera sitt bästa. Mindfulness visar på stora effekter på vår hjärna, förhållningssätt, attityd och känsloreglering.

Mindfulness används idag i mental träning och för bland annat stresshantering, sömnsvårigheter, ångest och depression.

Kursen omfattar 5 tillfällen á 2 timmar och du får uppgifter mellan varje tillfälle.

## **Kursen startar 14 januari 2020**

### **Omfattar fem tillfällen**

Tisdagen den 14 januari

Tisdagen den 21 januari

Tisdagen den 28 januari

Tisdagen den 4 februari

Tisdagen den 18 februari

### **Tid och plats**

Kl 18 - 20 Arkipelagen Företagscenter, Stora Ävägen 21, Sisjön

### **Investering**

3 500kr inklusive dokumentation, appar &

ljudfiler med övningar (ink moms privat & ex moms företag)

**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

