



PEAKyou



MENTAL TRÄNING
COACHING

*Vi är ett personligt företag med
50 års sammanlagd erfarenhet av
att arbeta med och av att utveckla
människor.*



Kontakta oss – vi kan tillsammans till en värdefull möjlighet att

Introduktion till mental träning

Vi behöver alla hitta kraft och motivation. Mental träning ger grunden till varaktiga resultat för att må bättre och därigenom fungera bättre i såväl yrkes- som privatliv, som elitidrottare och motionär.

För ditt välbefinnande erbjuder vi 1,5 timmes introduktion – föreläsning och prova-på-paket – till denna teknik. Vi berättar om bakgrund och effekt, samt genomför praktiska övningar, så att du får en presentation av mental träning.

Pris 500 kr/person

Sju till femton personer

Må bättre – du kommer fungera bättre

Mental träning för alla; idrottsutövare, företag, organisationer och privatpersoner. Ni får en unik chans att ta del av mental träning. Under 3 timmar får ni, introduktion, praktiska övningar samt reella redskap att arbeta vidare med på egen hand.

800 kr/person

Sju till femton personer

Mental coach

Mental träning är en utprövad systematisk träningsmetod som är användbar för alla. En mental coach hjälper dig att, utifrån dina behov utvecklas och hitta dina mål. Vill du knyta en mental coach till dig? En enskild konsultation på en och en halv timme ger insikt och skapar möjlighet för fortsatt samarbete. Privatperson, anställd, företagare, organisation, idrottsutövare - träffa våra mentala coacher för att höra vad de kan tillföra utifrån dina behov.

Pris 750 kr/person



mans komplettera er vistelse på Storhogna tillägna er ny livskompetens.

Mental träning i Golf

För medlemmar i golfklubbarna Klövsjö-Vemdalen, Sveg GK, Sonfjällets GK och Funäsdalens Golfklubb. Går även att anpassa till andra klubbar. Fyra månaders utbildning i mental träning speciellt inriktad på golf, förlagd från mars till juli 2014. Sju träffar varav fyra på Storhogna Högfjällshotell & Spa och resterande tre ute på bana. Träff 2 – 4 kvällstid kl 18.30 – 21.30. Alternativt söndag eftermiddag.

Pris 5 500 kr / deltagare

Sju till tio personer

Coaching

En timmes coaching för att lösa ett aktuellt problem, situation, utmaning.

750 kr

Stresshanteringskurs

För privatpersoner, företag, organisationer, idrottsföreningar. Kursen är förlagd över tre månader med fem kurstillfällen på Storhogna Högfjällshotell & Spa, totalt 31 timmar.

Syfte: Att få insikt och kunskap i hur aktiv stresshantering leder till en ökad livskvalitet. Du skaffar dig livskompetens som bidrar till att hålla dig frisk och att må bättre, och därigenom fungera bättre i såväl privat- som yrkesliv.

Mål: Få kunskap om stress, avspänning och stresshantering. Få verktyg för att kunna hantera sin stress. Att må bättre och därigenom fungera bättre.

Metod: Coaching, mental träning

Pris 12 500 kr per person exkl moms

Sju till tio personer



Mentalt träning och coaching för Vasaloppsåkare

Syftet: Att få insikt hur mental träning fungerar och vad den ger för effekter.

Målet: Att få en inblick i vad mental träning är, och hur den kan bidra till att öka förutsättningarna för det Vasalopp du vill åka. Tillägna dig redskap och strategier som du på egen hand kan arbeta vidare med.

Kursupplägg som skapar en personlig relation med en mental coach, som du har möjlighet att arbeta vidare tillsammans med. Vi erbjuder följande paket på Storhogna Högfjällshotell & Spa.

Vasapaketet – mental träning

Introduktion till mental träning. Hur kan du själv förbereda dig mentalt inför Vasaloppet?

Prova på avspänningsövningar samt genomgång om mental träning inför Vasaloppet.

Minst fem, högst femton personer.

1,5 timme i grupp.

Pris 500 kr /person.

Vasapaketet – Coaching

Enskild coaching och genomgång av grunderna i systematisk mental träning. Vi går igenom din målsättning med Vasaloppet, ser över din väg till målet och skapar en handlingsplan.

2 timmar enskilt.

Pris 1 400kr /person.



Anna-Karin F Gunnarsson • 070-279 54 89 • a-k@peakyou.se

Peter Gunnarsson • 070-625 54 22 • peter@peakyou.se

Utbildade pedagoger • Certifierad ICC Coach

