

Livskompetensutveckling

Hitta din balans, stresshantering, utveckla din kraft, energi och få ökad glädje! Gå denna fantastiska utbildning som en investering i dig, ditt liv eller för dina medarbetare!

Delta i PeAKyous utbildning - två heldagar, med tre månaders mellanrum, i den underbara miljön på Storhogna Högfjällshotell & Spa och två onlinemöten mellan träffarna.

Vi är licensierade coacher och mentala tränare. Vi leder bland annat livskompetensutbildningar och arbetsrehabiliteringar. Vår erfarenhet av att arbeta med människor inom många olika områden är stor.

Vårt strukturerade arbetssätt ger goda förutsättningar för personlig utveckling och ökat välmående.

Målgrupper:

För dig som vill hitta fokus, glädje och personlig utveckling.

Syftet:

Utbildningen fokuserar på den personliga utvecklingen.

Målet:

Du får verktyg för att skapa varaktighet att må bättre och utvecklas som människa.

Upplägg:

Två heldagar på plats i den underbara miljön på Storhogna Högfjällshotell & Spa med tre månaders mellanrum och två onlinemöten mellan träffarna.

Innehåll:

- ▶ Muskulär & mental avslappning.
- ▶ HRV (andning för inre balans).
- ▶ Stresshantering.
- ▶ Självbild, målbilder, attityd, känslor.
- ▶ Livsområden.
- ▶ Utvärdering och reflektion.
- ▶ Prioriteringar.
- ▶ Glädje och skratt.
- ▶ Erfarenhetsutbyte.
- ▶ Övningar-personligt upplägg mellan träffarna.

Kurstid:

Utbildningen ges vid två tillfällen.
Tillfälle 1: Storhogna 5/10, onlinemöte 2/11, onlinemöte 30/11, Storhogna 11/1.

Tillfälle 2: Storhogna 24/1, onlinemöte 15/2, onlinemöte 15/3, Storhogna 12/4.

Ta kontakt via info@peakyou.se för mer information och prisuppgift.

Det finns möjlighet att boka extra övernattnings och spa. Boka direkt med Storhogna Högfjällshotell & Spa. Tel 0682-41 30 30 eller storhogna.com.