

# Medvetet ledarskap

## Hållbar utveckling och hållbar människa

Varmt välkommen till en mycket härlig utbildning under tre heldagar utspridda från maj till oktober på Hussborg herrgård i Ljungaverk och Storhogna högfjällshotell i Storhogna.

Vi som leder utbildningen är två utbildade pedagoger, licensierade mentala tränare, ledarskap coacher, utbildade i stresshantering och andningsinstruktörer. Vi leder och jobbar med människor med stort engagemang och hög kvalitet.

### Målgrupp & syfte:

För dig som är ledare, företagare eller intresserad av att utvecklas och stärka ditt personliga ledarskap, sätta nya mål, bygga energi och hållbarhet.

### Målet:

Utbildningen ger dig förutsättningar för ett hållbart utvecklande personligt ledarskap.

### Upplägg:

Två heldagar på Hussborgsherrgård och en heldag på Storhogna högfjällshotell. Möjligheter för övernattninng med frukost finns på båda ställena.

### Innehåll:

- ▶ Personligt ledarskap
- ▶ Coachande förhållningssätt
- ▶ Självcoaching
- ▶ Självbild
- ▶ Mål-målbilder-visualisering
- ▶ Attityd-mindset
- ▶ Mental träning
- ▶ Reflektion
- ▶ Övningar
- ▶ Guidningar
- ▶ Genomgångar
- ▶ Övningar och upplägg för egen-träning mellan träffarna

### Datum:

**6 maj** Hussborg  
**23 september** Storhogna (möjlighet till personlig coaching på fjället 24/9)  
**23 oktober** Hussborg

**Pris:** 18 000 kronor (moms tillkommer)

**Anmälan & frågor:** [info@peakyou.se](mailto:info@peakyou.se)