

Se potensialet i deg selv og andre



- Du blir inspirert til å bruke tankene dine effektivt, få ro i hodet med oppmerksomhet
- Du (gjen)oppdager dine positive signaturstyrker
- For å oppnå flyt i hverdagen, opprettholde gode relasjoner og ta veloverveide valg på en stressreducerende måte.

Pris kr. 2500 individuelt opplegg

uke 1 Intro med Styrkeprofil	<ul style="list-style-type: none">• Uforpliktende og kostnadsfri introduksjonssamtale.• Hva hadde vært det beste resultatet av OSs for DEG?• Få din styrkeprofil her: http://tankeflyt.pro.viasurvey.org
uke 2 Klarhet	<ul style="list-style-type: none">• Få et krystallklart bilde av nåsituasjonen, og dine mål, verdier og styrker for å oppnå ønsket situasjon.• Pusteanker-øvelse for å lade opp batteriene fortløpende
uke 3 Oppdage potensiale	<ul style="list-style-type: none">• Gjenkjenn dine signaturstyrker, 'meg på mitt beste'• Bruk signaturstyrker på en ny måte• Tren din oppmerksomhet, avslapning for kropp og sinn
uke 4 Utforske potensiale	<ul style="list-style-type: none">• Bli kjent med en 'vekst tankegang', se nye muligheter• Håndtere hindringer som muligheter• Hvordan oppmerksomhetstrening integreres i hverdagen
uke 5 Utnytt potensiale	<ul style="list-style-type: none">• Lage en realistisk plan for å oppnå ambisiøse mål• Verdsette styrker hos deg selv og andre• Integrering av oppmerksomhet og styrker
uke 6 Oppretthold praksisen	<ul style="list-style-type: none">• Overforbruk og underforbruk av styrker• Hva har jeg oppnådd frem til nå med oppmerksomhet og styrker og veien videre

TANKE flyt

Verdifulle resultater med indre ro og fokus

Kontakt Maria C. Hofman for å informasjon og påmelding.

Mobil: 41 27 28 58 Mail: maria@tankeflyt.no

Web: www.tankeflyt.no

Erickson Professional Coach og Instruktør Oppmerksomhetstrening medlem i ICF - med fokus på positive styrker