

Verdifulle resultater med indre ro og fokus

Oppmerksomhetstrening i arbeidslivet



Discovery samtale

- En kostnadsfri og uforpliktende samtale hvor vi kartlegger nå- og ønsket situasjon og finner den beste løsningen for å komme i mål
- Som gir deg muligheten til å ta et veloverveid valg

Foredrag

- Foredrag om effekten av Oppmerksomhetstrening i arbeidslivet med "erfar selv" øvelse
- Egner seg godt som lunsjmøte eller del av et avdelingsmøte eller seminar

Introkurs OT

- Et 2-3 timers introduksjonskurs med litt teori og praktiske øvelser i noen av basisteknikkene i Oppmerksomhetstrening
- Dialog om hvordan OT kan integreres i jobbsammenheng

Dagskurs stressmestring

- Litt teori og praktiske øvelser i noen av basisteknikkene i Oppmerksomhetstrening
- Coachende workshop som øker bevissthet rundt stresskilder og gir handlingsplan for hvordan å takle små og store utfordringer

Oppfølgingsamtaler

- For å oppnå en varig effekt, kan det være lønnsomt med en eller flere coachingsamtaler for å få endret tanke- eller handlingsmønstre
- Du kommer forbi det som bremser deg

TANKE flyt

Kontakt Maria C. Hofman for å avtale en uforpliktende Discovery samtale for å oppdage mulighetene.

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

Erickson Coach og Instruktør Oppmerksomhetstrening