

# Se potensialet i deg selv og andre



Dine styrker

Din oppmerksomhet

Din inspirasjon

- Du blir inspirert til å slå av auto-piloten og bli oppmerksom på hvordan de positive personlige styrkene dine kan bidra til klar, løsningsorientert og kreativ tenkning
- For deg som vil oppnå flyt i hverdagen, opprettholde gode relasjoner, oppleve mening og mestring, og ta veloverveide valg på en stressreducerende måte.

Pris kr. 3875 individuelt opplegg (møter på 1,25 timer)

## Intro med Styrkeprofil

- **Uforpliktende** og kostnadsfri introduksjonssamtale.
- **Hva hadde vært det beste resultatet for DEG?**
- Få din styrkeprofil her: <http://tankeflyt.pro.viasurvey.org>

## uke 1 Klarhet

- 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 2 Oppdage potensiale

- Gjenkjenn dine signaturstyrker, 'meg på mitt beste'
- Bruk signaturstyrker på en ny måte
- Tren din oppmerksomhet, avslapning for kropp og sinn

## uke 3 Utforske potensiale

- Bli kjent med en 'vekst tankegang', se nye muligheter
- Håndtere hindringer som muligheter
- Hvordan oppmerksomhetstrening integreres i hverdagen

## uke 4 Utnytt potensiale

- Lage en realistisk plan for å oppnå ambisiøse mål
- Verdsette styrker hos deg selv og andre
- Integrening av oppmerksomhet og styrker

## uke 5 Oppretthold praksisen

- Overforbruk og underforbruk av styrker
- Hva har jeg oppnådd frem til nå med oppmerksomhet og styrker og veien videre

**TANKE** flyt

Fremgang med indre ro og fokus

Kontakt Maria C. Hofman for å informasjon og påmelding.

**Mobil: 41 27 28 58** Mail: [maria@tankeflyt.no](mailto:maria@tankeflyt.no)

**Web:** [www.tankeflyt.no](http://www.tankeflyt.no)

ICF sertifisert coach ACC, instruktør Oppmerksomhetstrening, og MBSP leader