

Lyssna till dig själv, finn ditt välmående och din väg!

Kurs i personlig utveckling

Kanske du har kört fast i gamla vanor, står vid ett vägval eller behöver överblick i ditt liv eller bara är intresserad av personlig utveckling. Syftet med kursen är att du ska få ny inspiration och kraft att hitta din väg. Genom avspänning, målning och coaching får du kontakt med dina känslor och lär dig bejaka dig själv och dina behov. Du stärker självkänslan, självrespekten och integriteten – vilket är förutsättningen för ett liv i välmående. Efter avslutad kurs har du satt några mål för din personliga utveckling och kraft att genomföra dem. Din drivkraft är att du vill utveckla din potential.

Temat

Dag 1: Möt dig själv. Du öppnar upp och upplever stunden här och nu utifrån dina förutsättningar.

Dag 2: Personligt växande och målfokusering.

Dag 3: Ta fram potentialen hos dig själv. Genom att ha modet att våga vara den du innerst inne är frigör din energi, kreativitet och glädje.

Metoder

Coaching, frigörande målning och mental träning är bärande metoder.

Kursupplägg

Tre heldagar, 2015-10-26 till och med 2015-10-28, kl 08.30 – 16.00

I priset ingår lunch, fika för- och eftermiddag samt material.

Ev logi tillkommer.

Minst 5 och högst 12 deltagare

Senaste anmälningdag

Fredagen den 16 oktober.

Investering

9 000 kronor per person exkl moms

Om kursledaren Ann-Lis Pilbäck

Driver företaget KRUT sedan 16 år. Jag är beteendevetare, certifierad internationell coach, mental tränare, NLP (Neuro Linguistisk Programmering) och hypnos. Måleriet är min egen ventil.

Min drivkraft är att göra varje dag till en bra dag, både för mig och andra! Carpe diem!

Just nu aktuell med kommande artikel i Bonniers Affärsutvecklingsmagasin.

För mer information om KRUT. Gå in på www.krutkompetens.se eller maila till ann-lis@krutkompetens.se.

Hjärtligt välkomna till inspirerande kursdagar!