

# Balans i livet – Utveckla dig själv och lär dig att hantera olika situationer såsom tex stress, konflikter etc

**1 dag,**

## Sammanfattning

Snurrar hjulet fortare och fortare, får du svårt att prioritera blir arbetet eller familjen åsidosatt, hur går det med tid för dig själv?

## Innehåll

- • Hälsan hur påverkar jag den, tankens kraft och funktion
- • Hur påverkas företaget av din hälsa och psykiska kondition?
- • Lär dig att byta tillstånd med ett knäpp
- • Tid och effektivitet – få kontroll och bli bättre på att prioritera
- • Reflektera, sätt gränser och våga säga nej
- • Gör avslut, gå vidare och njut
- • Din egen handlingsplan att jobba vidare med på hemmaplan
- Mental träning och andra avslappningsövningar som du kan använda hemma direkt
- Målbilden för mitt liv och stegen dit

**Förkunskaper** Passar alla som vill förebygga och åtgärda ohälsosam stress och skapa en bättre balans mellan arbete och fritid. Skapa ett nytt team/förändra teamet med nya energier och kreativitet.

**Metod/kursform** Vi varvar korta teoripass med många konkreta och praktiska övningar.

**Dokumentation** Kursdokumentation tillkommer