



KURSHUSET

Där hårdtuggade ämnen blir lättsmälta och nyttiga!

Du blir vad du tänker!

Kan man tänka sig att man kan tänka sig nöjd?

Blir det bara som det blir, eller kan du påverka det? Vem sitter i förarstolen i ditt liv? Är du optimist, pessimist eller realist? Vaknar du på morgonen med dåligt humör och låter dagen fortsätta så? Ta beslutet att ta kontrollen. Du har bara ett liv, ta ansvar för det!

Du blir vad du tänker och vad du säger till dig själv. Din tanke och din attityd påverkar ditt agerande som i sin tur påverkar din utstrålning och hur andra ser på dig. Om du tänker samma tankar som du alltid tänkt, får du samma resultat som du alltid har fått, hur uppmuntrande är det? Under föreläsningen tränar du på att byta negativa tankemönster och att fokusera på positiva mönster som leder till nya insikter, möjligheter och mål.

Presentation och innehåll

- **Tankens kraft.** Det du tänker, påverkar det dig och andra? Kan du styra dina tankar? Kan du påverka din dag/liv med dina tankar? Hur du tänker förändrar allt.
- **Attityd och bemötande.** Så som du är mot andra blir du också bemött. Tycker du att andra behöver skärpa till sig? Vad skiljer en nöjd person från en missnöjd?
- **Motivation.** Vad blir du motiverad av och vad gör du när du inte hittar din motivation?
- **Mental träning.** Med hjälp av teknik, målbilder och självinsikt kan du förändra dina mönster.
- **Jag och mina beslut.** Kan en förändring vara en förbättring? Vem sitter i förarstolen i ditt liv? Dina beslut styr din tillvaro och hur du själv tar plats i ditt eget liv.

Från och med nu styr du ditt liv! Du har förståelse för hur du påverkar andras uppfattning om dig och hur du själv uppfattar din tillvaro och människorna i den. Du väljer själv det du vill göra och vem du vill vara. Du har din motivation och inspiration att ta kontrollen.

Föreläsningen kan med fördel kombineras med personlig coaching.



Utbildningsledare

Anette Follinger

Coach och
kommunikationsledare

Längd: 2½ timme

Pris: Från 4 900 kr/grupp

Anmälan: www.kurshuset.se eller på telefon 08-727 63 69

POSTADRESS
KursHuset i Stockholm AB
Alsnögatan 7, 5tr
116 41 Stockholm

TELEFON
08-727 63 69
FAX
08-5000 49 82

E-POST
info@kurshuset.se
WEBB
www.kurshuset.se