

Föreläsningar	Innehåll
DISC- Förstå dem som inte går att förstå	Genom kunskap om de 4 beteendefärgerna förenklas din tolerans och förståelse gentemot dig själv och andra. Eller väljer du att vara omgiven av idioter?
DISC- Bli "färgstark" med DISC i din kommunikation	Vems ansvar är det att kommunikationen fungerar? Lär dig att anpassa ditt uttrycksätt även mot de som inte brukar förstå dig.
DISC på jobbet	Hur du använder DISC vid ex. förhandlingar, svåra samtal och jobbintervjuer och välj vad du vill uppnå.
<u>Neuroledarskap</u>	Forskningen kring hjärnan, forskningsbaserade modeller och strategier, sig själv och sitt ledarskap utifrån hjärnans principer, Hantera förändring
Mindfulness- Lev här och nu	Hur kan vi bli mer närvarande i nuet med hjälp av mindfulness, förhållningsätt och tekniker
Stress	Förståelse för konsekvensen av långvarig stress och hur man kan förebygga utbrändhet
Utveckling och välmående utifrån våra livsvärden och värderingar	Hur är det att jobba och utvecklas utifrån <u>ACTs</u> modell Livsvärden. Ett lugnare sätt att se på mål och din egen utveckling.
Vision och målinventering	Vikten av visionsarbete och visualisering. Personligt och som ledare. Målfokusering, ökad målorientering, hur och varför?
Ge och ta emot feedback på ett konstruktivt sätt	Tekniker för att ge både dig själv och andra positiv feedback i syfte att öka välbefinnande och orka hålla i prestation utan stress. Motiverande och utvecklande samtalsteknik som underlättar för korrigerande feedback.
Aktiviteter	Innehåll
Qigong	Långsamma, rörelser med syfte att skapa ett flöde i kroppen. Meditativt. Klädsel: mjuka kläder
Yoga	Lugn yoga med andningsövningar och avslappning. Klädsel: mjuka kläder
Funktionell träning	Träning med kroppen som redskap. Enkla funktionella övningar för hela kroppen. Klädsel: träningskläder
<u>Crossfit</u>	Intervallträning med högt tempo. Klädsel: träningskläder
Landa/avspänning	Landa i nuet, riktad fokus
Vattengympa	Funktionell träning med vattnet som motstånd. Klädsel: badkläder