

Mental vardagsträning

- en föreläsning med Andreas Kullberg

Du kan träna upp mentala förmågor för att må bra privat såväl som i yrkeslivet. Att minska negativa känslor och att bättre kunna hantera olika situationer gör dig gladare och effektivare. Skit händer. Det vet vi, oavsett vilket liv vi har skapat. Med rätt verktyg och fokus kan du vinna något i varje händelse och vända det till något som gör dig starkare.

Här får du lära dig flera oerhört användbara verktyg, modeller och tekniker som hjälper dig att mycket bättre kunna hantera nästan alla olika situationer i livet.
Hur är det när du tänker dig att du kan slappna av oftare, att du kan kontrollera ditt tillstånd och helt enkelt må mycket bättre? Vad skulle det innebära i ditt liv?

Omfattning

En timme upp till en heldag.

"Vad det gäller dig så tycker jag att du exemplifierar bra det du säger, genom ditt personliga sätt, hur mycket möjligheter vi faktiskt har att se händelser och situationer från ett mer konstruktivt perspektiv."

Jag har aldrig varit på en utbildning där jag varit så fokuserad och där alla kursdeltagare har varit med på banan hela tiden. Visst var vi alla motiverade, men det var också Andreas förtjänst att vi höll uppe motivationen hela tiden.

"Inspirerande. Kunnig. Mycket humor. Av alla jag lyssnat på genom åren tillhör du utan tvekan topp 5-listan."

Om Andreas Kullberg: Andreas Kullberg, certifierad Society of NLP Trainer och coach med en examen i projektledning, har genomfört 1000-tals coachsamtal och en väldig massa föredrag. Han har coachat allt från olympiska idrottare, världsmästare och fotbollsproffs till chefer och arbetsledare till arbetssökande småbarnsföräldrar och barn och ungdomar. Andreas har haft en serie kallad "Livstips" i P4 Radio Värmland och har själv utbildats av världens främsta coacher, bl.a. Richard Bandler och Anthony Robbins.



KEYCOACHING
INSPIRATION & UTVECKLING

Kontakta KeyCoaching om du vill veta mer eller boka

Tel: 070-586 85 63 | www.keycoaching.se | info@keycoaching.se