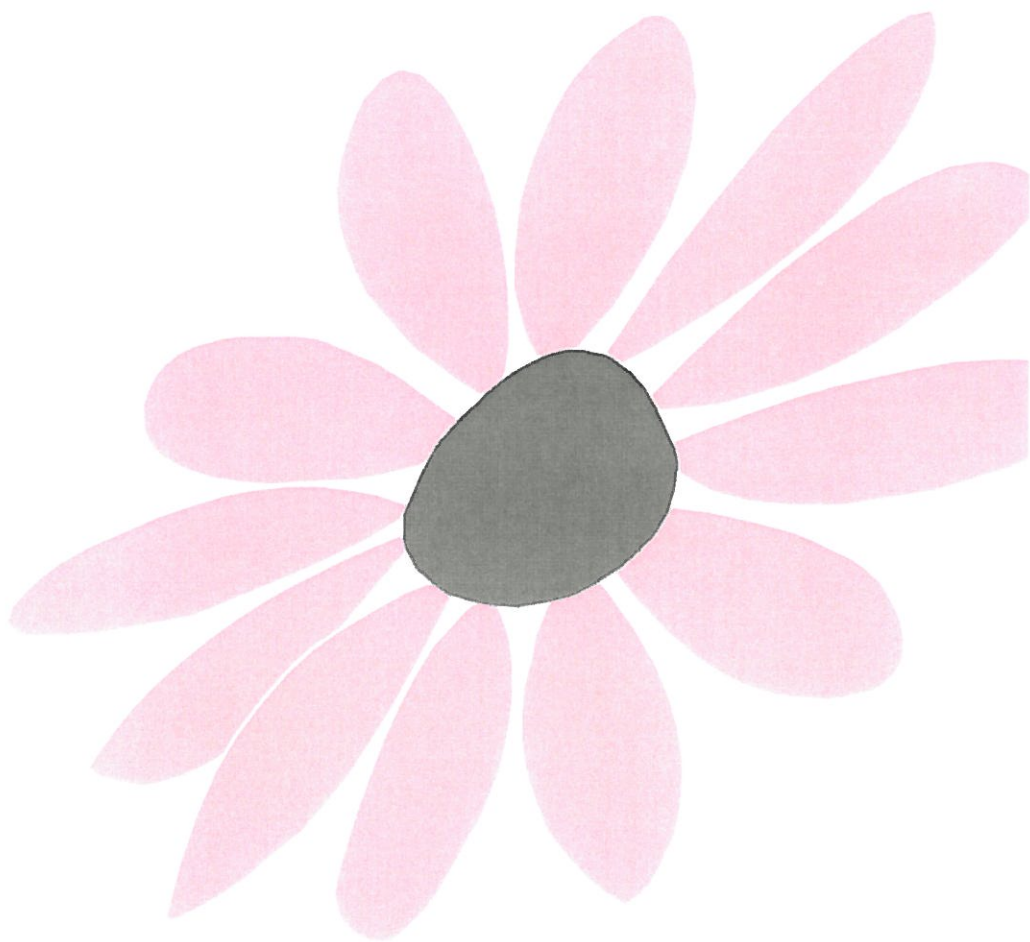


Balans i livet

- en kurspresentation



Grahn Consulting
Harmoni och Hälsa

Friskvårdsutbildning "Balans i livet"

Kursen vänder sig till Dig som vill lära Dig hantera vardagens stress och se positivt på framtiden med hjälp av mental träning.

Mål

Vi människor reagerar olika på livets krav och påfrestningar och vårt sätt att reagera på stress varierar därför starkt. Målet med denna kurs är att Du ska bli uppmärksam på vad som gör just Dig stressad, hur Du reagerar kroppsligt och tankemässigt samt vad Du kan göra för att hantera Din stress. Hur Du som person reagerar på en händelse är ofta av större betydelse än händelsen i sig. Du får lära Dig olika stresshanteringsmetoder med störst tyngd på mental träning. Mental träning handlar om att förändra tankemönster och attityder, så att Du får bättre kontroll över Dina känslor och tankar.

Innehåll

- ✓ Positivt tänkande
- ✓ Andningsteknik
- ✓ Avslappningsövningar
- ✓ Praktiska övningar
- ✓ Mental träning
- ✓ Kroppskännedom
- ✓ Diskussioner
- ✓ Utrymme för egna reflektioner

Kursmaterial

CD-skiva "Avspänning" av Lars-Eric Uneståhl

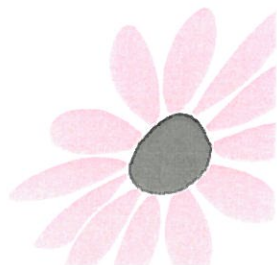
Bok "Jo, du kan!" av Lars-Eric Uneståhl & Maria Pajkull

Kompendium "Balans i livet"

Omfattning

5 sammankomster à 2 timmar, förslagsvis 1 gång/vecka. Totalt 5 veckor.

Max 10 deltagare/kurs.



Röster från några som gått kursen:



Else-Marie Roos, BonaKemi AB:

Den här kursen borde vara obligatorisk! Jag har tidigare haft väldigt svårt för att koppla av och har bl a kunnat vakna med knutna nävar. Därför var det just avslappningsövningarna som gav mig allra mest. Nu kan jag tack vare kursen slappna av hemma!

Kursen har också gett mig möjlighet att lära känna många av mina arbetskamrater betydligt närmre - vi har lärt känna varandra med hjärtat. Den här kursen har sannerligen varit en riktig vitamininjektion och fått en på gott humör!



Martin Svensson, Bona AB:

För mig personligen har denna kurs påverkat mig positivt på många plan. Att stärka sin självbild och bli medveten om sina egna positiva och negativa sidor så som andra ser dem har betytt mycket för mig. Att vi inom gruppen var öppna och ärliga mot varandra gjorde att det som sades under övningarna och diskussionerna kändes äkta och opolerat och kunde därför lätt tas in.

Att en "må bra sol" kunde påverka mig positivt fascinerar mig, vilket hela innehållet gör. Jag försöker nu få till en kurs för mina kompisar som visat stort intresse för kursen efter mitt positiva mässande.

Vill passa på att tacka Susanne och övriga i gruppen för fem sköna måndagseftermiddagar!

Krama vänster hand och ta ett djupt andetag.....



Dzenana Curak, Bona AB:

Jag tyckte att hela kursen var fantastisk och mycket givande, speciellt med Susanne som kursledare. Hoppas att alla som går kursen blir lika nöjda och glada (och positiva, dessutom) som jag! Jättestort tack för alla träffar och den tid du gav oss, Susanne!



Susanne Grahn

0733-403033

Kullaborgsvägen 8, 274 37 Skurup

susannegrahn@telia.com www.grahnharmoni.se