

# SLUK EMHÆTTEN

## - TRÆN DIN HJERNE OG TRÆF BEDRE BESLUTNINGER



## Træn din hjerne og få mere overskud

Kunne du tænke dig at du og dine medarbejdere havde et stort mentalt overskud, større arbejdsglæde og var rigtig gode til at samarbejde? Mentalt overskud er noget vi selv skaber og ved hjælp af simple teknikker kan vi træne hjernen og blive bedre til selv at være med til at skabe det mentale overskud der skal til for at trives i virksomheden.

Vil du gerne lære om mentaltræning og introduceres til de videnskabelige beviser for hvordan træningen virker og styrker mange dele af vores hjernes vigtige funktioner

Kender du til at tankerne kører på højtryk? Manglende ro, nærvær og koncentration? Lange to-do lister som du ikke ved om du kan nå, både på arbejdet og derhjemme? Mails og opkald der vælter ind? Afbrydelser og stadig flere opgaver, der fjerner fokus fra alt det du i forvejen skulle nå?

Med mentaltræning, træner du din evne til at holde fokus, skabe mentalt overskud og tilstedeværelse der hvor du er, frem for tanker om fortid eller fremtid. Mentaltræningen bruges til at skærpe din opmærksomhed og

koncentration, så du rent faktisk bliver mere effektiv, samtidig med at du får en langt højere grad af indre ro og balance. Det får en positiv effekt i både dit arbejds- og privatliv. På dagen bliver du introduceret til konkrete øvelser der kan hjælpe dig i hverdagen, du vil også blive introduceret til den grundlæggende viden om din hjernes funktion, for at skærpe forståelsen for hvordan du rent faktisk styrker din hjerne, når du træner øvelserne. Derudover vil du blive introduceret til videnskabelige beviser for hvordan træningen virker og styrker mange dele af vores hjernes vigtige funktioner.

På dagen træner vi simple øvelser, der er nemme at integrere i din hverdag. Når du træner øvelserne efterfølgende, bliver dit udbytte følgende:

- **Bedre koncentration - mere fokus og effektivitet i dine opgaver og projekter**
- **Øget bevidsthed om effekten af mental tilstedeværelse til afdelingsmøder**
- **Ro og overblik i en travl hverdag - mere overskud, mindre stress**
- **Øget evne til at prioritere og træffe de rigtige beslutninger**
- **Større glæde og tilfredshed i jobbet**
- **Bedre balance og styrket evne til at geare ned, når du har fri**

## Program

Indledning og forklaring af mentaltræning.

Hvad sker der i hjernen?

Hvordan optimerer vi vores hjernes potentiale på en simpel måde?

Hvordan gør vi det til en del af hverdagen, så vi kan få øget fokus og større overskud?

Pris: 18.500kr plus moms (inkl. Forberedelse og materialer) kørsel efter statens takster. Hvis bogen ønskes som gave til medarbejderne, kan den tilkøbes for 100kr stk, normal pris 249kr.



## Underviseren

Rikke er uddannet sociolog fra Københavns Universitet og fra University of Sydney. Hun har indgående kendskab til hvordan man optimerer samarbejdet i organisationer, forbedrer effektiviteten og skaber mentalt overskud hos medarbejderne. Rikke er specialiseret i konfliktløsning, social intelligens, stress management og mentaltræning.

Se mere på <http://erhvervsociologen.dk/>