

# Fortsättningskurs Mindfulness & Mental träning



**En kurs för att ytterligare befästa din träning i Mindfulness och förstå vilken kraft dina tankar har. Vi blir bra på det vi odlar! Odlar du negativa tankar och stress så blir du bra på negativa tankar och stress.**

**Vill du ha verktyg för att ändra på det? Vill du känna mer glädje och fokus?  
Det vi fokuserar på är det vi får mer av - var ligger ditt fokus?**

En kurs för dig som gått Kurs i Mindfulness på fem tillfällen och vill fördjupa dina kunskaper. Utifrån det coachande förhållningssättet går vi igenom mentala verktyg, beteendemönster, tankemönster, drivkrafter och motivation.

Att vara mindful handlar om att må bra här och nu – att förstå den kraft dina tankar har.

Kursen ger dig ytterligare verktyg att använda i vardagen - både på och utanför arbetet.

Vi blandar övningar, teori och diskussioner - tränar tillsammans.

## **Kursen startar 24 oktober 2018**

### **Omfattar fem tillfällen**

Onsdagen den 24 oktober

Onsdagen den 31 oktober

Onsdagen den 7 november

Onsdagen den 14 november

Onsdagen den 21 november

## **Tid och plats**

Kl 18 - 19:30 Arkipelagen Företagscenter

### **Investering**

3 500kr (ink moms privat & ex moms företag)

inklusive app & ljudfiler med övningar

### **Anmälan eller om du har frågor**

[ulrica@ulricakollberg.se](mailto:ulrica@ulricakollberg.se)



### **Kursledare**

Ulrica Kollberg

Mindfulnessinstruktör

Professionell ICF Coach

NLP Practitioner

[www.ulricakollberg.se](http://www.ulricakollberg.se)

Telefon 0708-971876

