

Webinar – Skab overskud i en Coronatid – (1½ time) - MBK A/S

Hvordan skaber vi glæde, energi og overskud i en tid, hvor bekymringer, frygt og uvished dominerer?

Deltagere:

Webinaret "Skab overskud i en Coronatid" henvender sig til alle der ønsker at erstatte bekymringer med ro, energi og overskud.

Udbytte:

Den historiefortælling, de værktøjer og de øvelser, du får på webinarret, giver dig:

- Evnen til at arbejde indenfor din indflydelsessfære.
- Motivation til sunde rutiner både på jobbet og i fritiden.
- Viljen til at erstatte minus energi med plus energi.

Indhold:

Indholdet på webinarret "Skab overskud i en Coronatid":

- Den gren af kognitiv terapi der hedder ACT. Acceptance Commitment Therapy.
- Bryde store opgaver ned til små trin med Kaizen metoden.
- Håndtere frygt og overspringshandlinger med Fem Sekunders Metoden.

Form:

Webinaret foregår live – men online. Du logger dig på webinarret og lytter til præsentationen. Den første time skal du forvente at få serveret humoristiske og rørende historiefortællinger og værktøjer. Undervejs kan du skrive dine spørgsmål og kommentarer undervejs i chatten, og de sidste 30 minutter sættes af til dialog med spørgsmål/svar.

Du modtager link til Lydbogen Mere energi efter webinarret, så du selv kan arbejde videre med alle de værktøjer, du har lært.

Hvorfor dette webinar?

Uanset hvad der sker omkring os, SKAL vi have overskud til at være der for os selv, samarbejdspartnere, kunder, borgere, klienter, kollegaer, familie og venner. Velkommen til en hverdag med større overskud, energi og glæde!



Webinar – Skab overskud i en Coronatid – (1½ time) - MBK A/S

Pris og praktisk

Pris:

1.500 kr. ekskl. moms.

Datoer:

Se kursusdatoerne i boksen til højre.

Sted:

Webinar – det eneste det kræver er en computer og internetforbindelse.

Varighed:

1½ times varighed

Tilmeldingsvilkår:

Betaling for kurset skal ske straks efter modtagelse af fakturaen som fremsendes når vi har registreret din tilmelding.

Ved afmelding kan en kollega overtage pladsen uden yderligere omkostninger eller du kan selv deltage for halv pris ved et senere kursus.

Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/webinar-skab-overskud-i-tider-med-underskud/>

