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 webinaret, 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 webinaret “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 webinaret 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 webinaret, 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:
10.000 kr. eks. moms pr. internt webinar uafhængigt af deltagerantal.

Form:
Webinarerne er ikke kedelige videoer eller traditionel e-læring, men **interaktive live webinarer.**
Teknikken fungerer godt og enkelt – der kræves ikke noget særligt program eller teknisk kunnen.
Det foregår over et program, der hedder zoom. Deltagerne skal ikke installere noget på sin pc.
Underviseren sender en invitation 30 minutter før webinaret, som deltagerne logger sig på.
Deltagerne kan vælge at slukke for kameraet på deres egen skærm, hvis de ikke ønsker, at de andre deltagere skal se dem.
De kan stille spørgsmål, som kun underviseren eller en af de andre deltagere kan se – eller stille åbne spørgsmål og kommentere – både på skrift og mundtligt.
Men de får mest ud af webinaret, hvis de involverer sig, er aktive og relaterer til egen hverdag.

Varighed:
1 timer og 30 minutters varighed

Deltagerantal:
Max 100 deltagere

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

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