

Webinar – Stresshåndtering (1 time) - MBK A/S

Er din hverdag blevet vendt på hovedet?
Har du svært ved at koncentrere dig og planlægge dagens opgaver?
Og lige så svært ved at give slip og holde fri?

Deltagere:

Webinaret "Stresshåndtering" er for alle der kunne tænke sig at sænke stressniveauet og få bedre overblik.

Udbytte:

De værktøjer og tips du får på webinarret giver dig:

- Ro til at arbejde koncentreret.
- Evnen til at koble af, når du har fri.
- Indblik i effekten af mentaltræning.

Kursusindhold:

- Hjernen, hvordan den arbejder, og hvad der sker, når du bliver stresset.
- Teknikker til at koble af, så du får den ro, der skal til for at holde overblikket.
- Et par af de bedste mentaltræningsteknikker fra elitesportens verden.

Form:

Webinaret foregår live – men online. Du logger dig på webinarret og lytter til præsentationen. Men undervejs skal du forvente aktiv deltagelse, du kan stille spørgsmål og dele idéer i chatten og du skal lave små øvelser undervejs. På hele webinarret vil der være fokus på, at du samler præcis de værktøjer op, der passer til dig.

Webinar – Stresshåndtering (1 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:

1 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-stresshaandtering/>

