

”Motivasjon og arbeidsglede”

Kurset motiverer deg til ta grep i eget liv for å klare å
balansere kombinasjonen jobb—privatliv.

Rett og slett å bli sjef i eget liv.

Vi skal innom ulike temaer:

Stressmestring, Tanketrening, Motivasjon, Endring, Arbeidsglede, Å gi og motta tilbakemeldinger, Hvordan håndtere opp og nedture i livet, Mental styrketrening, Styrketrening/avspenning



Sitat fra tidligere deltakere:

«Gjennom kurset har jeg fått verktøyene som skal til i prosessen for å bli en bedre utgave av meg selv»

«Et godt tilbud til de som trenger et boost, få hjelp til selvhjelp, og lære seg nye tanke-teknikker»

«Nyttig for den som sliter i arbeidslivet. Gir livsglede og arbeidsglede»

Dette er et kursopplegg over 8 ganger á 2 timer.

Oppstart uke 36. Annenhver uke frem til uke 50.

Kl 13:30—15:30

Sted: STHMS Verkstedveien 1.

Kursavgift:

Medlemmer: kr 3000,-

Andre: kr 4500,-

Bindende påmelding til :

post@hms-tjeneste.no eller 77018680

Påmelding snarest og senest 22.08.17

Se påmeldingsreglene på www.hms-tjeneste.no



Skann koden og send
oss en e-post direkte
fra din smart telefon.