



MINDFULNESS med MENTALTRÆNING

*“Tænk hvis det både kan være
let og behageligt at skabe
store positive forandringer”*

Jørgen Svenstrup
Mentaltræner

I dag er der desværre stadig flere medarbejdere, der i stigende grad oplever stress, depression, bekymring og almindelig mistrivsel.

Det koster dyrt på bundlinjen i manglende performance og sygefravær, og de menneskelige omkostninger er høje, og svære at forsvare som virksomhed.

Ved at tilbyde alle medarbejdere og ledere Mentaltræning ad libitum, får alle interesserede et dagligt pusterum på 15 minutter i arbejdstiden eller i fritiden afhængigt af hvad I vælger.

Effekterne er veldokumenterede og omfatter blandt andre:

- Forbedret søvn og mere overskud i hverdagen.
- Reduceret stress og mere ro
- Øget bevidsthed og øget ansvar for egne tanker, følelser og trivsel.
- Mere nærvær og fokus på opgaven
- Depressionsforebyggelse og helbredelse
- Nedsat kropsspænding
- Hævet pytgænse
- Reduceret sygefravær
- Højere grad af tilfredshed og glæde hos den enkelte og i teamet

Vi har de sidste 2 år haft flere hundrede mentalatleter gennem sådan et forløb til Dkr. 13.500,- pr. person ex moms.

Det samme vil vi tilbyde jer til 96.000,- for et hold på max. 20 medarbejdere.

Det svarer til kun Dkr. 4.800,- ex. moms pr. medarbejder.
Er jeres medarbejders trivsel det værd?

Det eneste det kræver

er at dine medarbejdere sætter eller lægger sig ned et kvarter om dagen og lytter til en række lydfiler, der guider hele vejen.

Den eneste udfordring

er at få det gjort...

...Vi har derfor god erfaring med at lave en introduktionsdag for alle interesserede, og efterfølgende sikre fastholdelse med en 3 timers seance hver måned i 4 måneder – eventuelt om aftenen.

Fastholdelsen sker ved etablering af buddy-teams, klare strategier og løbende deling af erfaring og effekter af træningen. Samtidig bygges flere træningslag og muligheder på hver gang.

Forløbets forlæg er bogen "Du bliver hvad du tænker", som deltagerne får på kurset. Derudover vil de løbende få adgang til de mentaltrænings programmer vi anvender.

Læs mere på www.empowermind.dk eller RING NU på Tel. 21 21 21 41

NB: Du kan også selv uddanne dig til mentaltræner og facilitere hele processen selv!