



Indbydelse til kursus torsdag den 28. november 2019

for hele teamet i kreds 1 og 2

Sådan får du et højt energiniveau

– hele dagen



v/Heidi Schønberg, cand.phil., coach og virksomhedskonsulent

Boost din mentale tilstand

Din hjerne bestemmer din adfærd. Derfor handler det om at få hjernen i form, så du kan træffe de rigtige beslutninger og få mest mulig energi.

Vi arbejder med mentaltræning, energiøvelser og kropssprog, som giver hjernen de rigtige programmer at arbejde med. Her får du førstehjælp til din stress og et godt forebyggelsesprogram. Derefter beskrives nogle enkle afstresningsteknikker.

Du lærer øvelser, der gør dig mere udholdende, samt teknikker, der styrker hukommelsen og koncentrationsevnen. Du lærer at falde i søvn i en fart og vågne af dig selv, uden vækkeur – frisk og veludhvilet.

Vi arbejder desuden med dét at være i et team og ser på, hvordan man højner energien og glæden generelt på arbejdspladsen.

Sted: Amaliegade 17, opgang B, 1. sal, SALEN, 1256 København K

Kl. 18.00 Middag

Kl. 19.00 Kursus v/ Heidi Schønberg, som bl.a. har erfaringer med mennesker og udvikling som underviser og formidler for ledere og medarbejdere i erhvervslivet.

Arbejder specielt med stresshåndtering, personlig udvikling, samarbejdsprocessor, fobibehandling

samt trivsel og sundhed på arbejdspladsen. Har desuden erfaring i håndtering af fusioneringer og omstrukturering af virksomheder.

Kl. 21.00 Kursusafslutning

Der er kaffe/te og kage i pausen

Prisen er kr. 950,-

Kurset tæller 2 timer i den dokumenterede efteruddannelse.

Parkering

I nærheden af Amaliegade findes Jeudan Parkering på adresserne:

Dronningens Tværgade 4, 1256 Kbh. K og Sankt Annæ Pl. 32, 1256 Kbh.K. (begge er parkeringsanlæg)

Tilmelding og betaling

Du tilmelder dig dette kursus online på www.pto.dk. Husk at have dit medlemsnummer klar (du kan altid finde det bag på det gule blad over dit navn). Du kan tilmelde flere fra din klinik ved at bruge rullepanelet. Efter tilmeldingen modtager du en faktura pr. mail. Hvis du har spørgsmål, kontakt da konsulent Jannie Borgstrøm, tlf. 33120020, mail: pto@pto.dk.

Tilmeldingsfrist: senest tirsdag 12. november 2019 kl. 9.00

Skær afbud senere end denne dato, vil der blive opkrævet fuldt kursusgebyr.