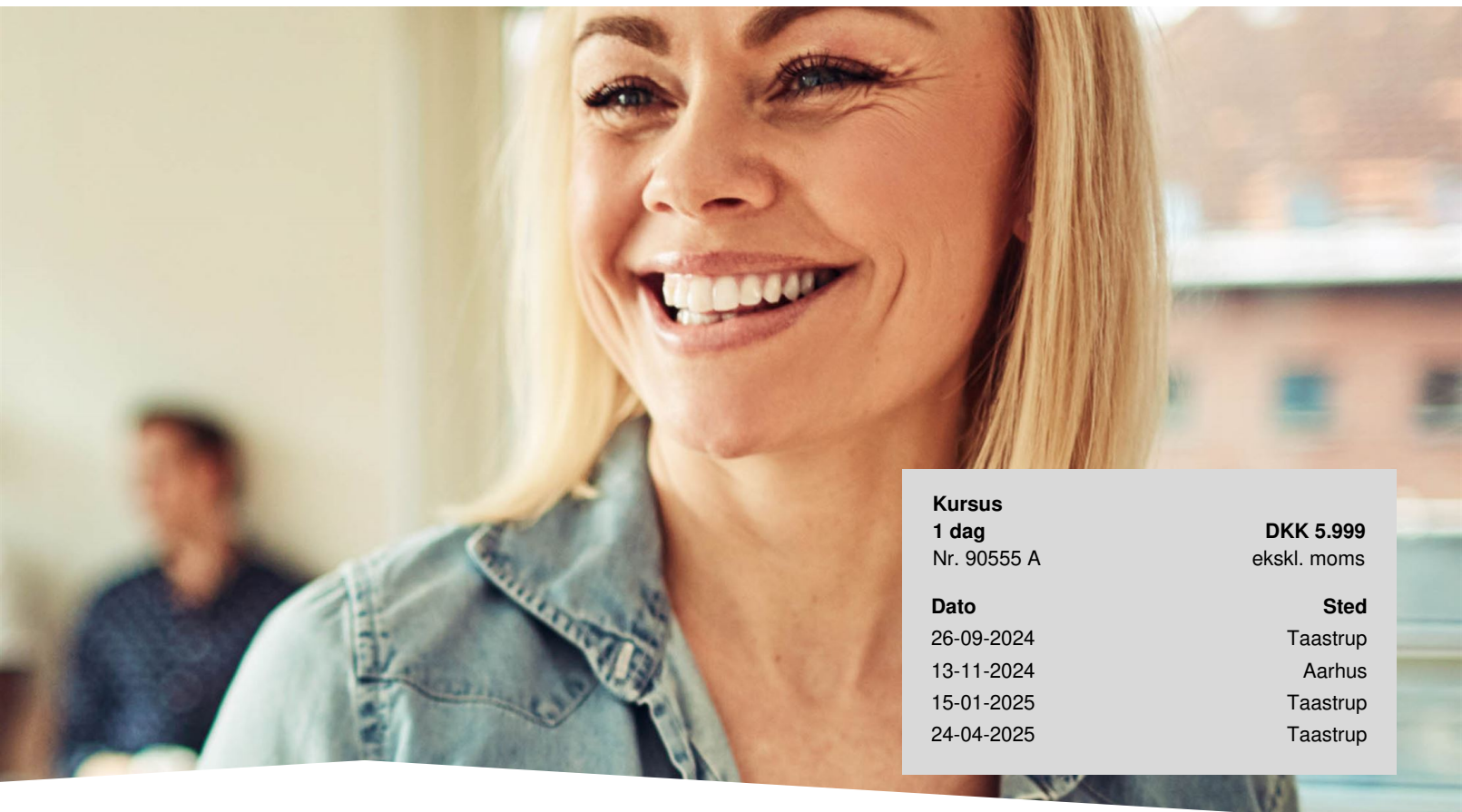


**Kursus****1 dag**

Nr. 90555 A

DKK 5.999

ekskl. moms

Dato

26-09-2024

13-11-2024

15-01-2025

24-04-2025

Sted

Taastrup

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Lær at styre din energi, planlægge dine opgaver og få mere overskud

De fleste mennesker har perioder, hvor livet slår dem ud af kurs. Det kan være, at du bliver ramt af stress, sover dårligt, har angst, depression, bliver skilt. Måske du skal være der for familiemedlemmer, der bliver syge, eller du selv bliver syg. Årsagerne kan være mange.

Sådan undgår du en potentiel sygemelding...

Kurset sætter fokus på at give dig værktøj til at styre og bruge din energi optimalt, så du kan gå til arbejdsopgaverne på en ny og sundere måde. Du vil opdage en ny hverdag med sunde vaner, større robusthed, mere overskud, arbejdsglæde og effektivitet. Lær at gå fra tidsstyring til energi-styring og oplev, at du både kan have det godt og præstere godt.

Deltagerprofil

Kurset er for dig, som vil lære at passe bedre på dig selv i alle situationer. Om du går på arbejde, har haft orlov, skiftet job, været sygemeldt, eller af anden årsag har følt dig presset.

Udbytte

- Indsigt i, hvordan femfaktormodellen er afgørende for dit arbejdstempo



- Lær at bruge din kalender til at energiplanlægge og styre din uge
- Balance mellem aktivitet og hvile
- Bedre kommunikationsværktøj til at sige til og fra
- Undgå overspringshandling – bryd alt ned til bitte små delmål
- Femsekunders metoden – sådan går du fra tanke til handling
- Tre simple mindfulness teknikker til at finde indre ro i enhver situation

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Fuld forplejning
- Gratis parkering
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Sådan opbygger du din mentale, følelsesmæssige og fysiske energi i hverdagen
- Undgå, at problemer overmander dig, og lær at gå fra pres til ro
- Sådan siger du ægte "Ja" og ægte "Nej" på en sympatisk og venlig måde
- Lær at kommunikere dine behov, så du bliver rummet og hørt
- Sådan finder du den rette fysiske træning, der matcher dit system
- Sådan undgår overspringshandling, så ting bliver gjort
- Undgå at bruge for "1000 kroner energi" på en "10 kroners opgave"

Anmeldelser af Lær at styre din energi, planlægge dine opgaver og få mere overskud

Underviser kom selv med en energi, som hun formåede at formidle videre til os deltagere med hendes budskaber igennem dagen. Det var ikke kun én ting, men mange ting vi kom igennem og budskaberne var klare og tydelige. Det var en stor hjælp med de eksempler hun underbyggede undervisningen med.

— **Lisbeth Jytte Nielsen** Esbjerg Kommune

Vores underviser var utrolig god til at formidle budskabet og var meget engageret i undervisningen. Følte at alle blev hørt og der kom mange gode eksempler frem.

— **Vibeke Andersen** Per Aarsleff A/S

Form

Velkommen til et levende, blidt og venligt "klasseværelse", hvor du vil føle dig rummet, inspireret, underholdt. Og så får du også rørt lattermusklerne undervejs. Undervisningen er især baseret på den kognitive terapi, der hedder ACT (Acceptance Commitment Theory), coaching og Gittes energi-styringsmetode med trafiklyset.

Bonus

Inden kursusdagen modtager du lydbogen "Mere energi" skrevet og indtalt af Gitte Koldtoft.

Efter kursusdagen modtager du links til det online materiale - relateret til emnerne i kurset, som Gitte har produceret. Det kan være TV programmer, podcasts og artikler.



UNDERVISER

Gitte Koldtoft

Gitte brænder for formidling, er bachelor i retorik og har tyve års erfaring som foredragsholder og underviser. Gitte er en aktiv skribent og har skrevet mere end 50 artikler til magasinerne Psykologi, Femina og Q. Dertil har hun skrevet 3 bøger fra Politikens forlag og Nyt Nordisk Forlag samt lavet TV programmerne 'enerGitte' og 'Peptalk' på Kanal 1 Hovedstaden. Gitte er kendt som en engageret, humoristisk og energisk underviser.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Linda Gertz
+45 72203222
img@teknologisk.dk