

R3



Produktark - **Heldagskurset "Fravær av fravær"**

Start kl.9.00 _____ 10 min pause _____ lunch kl 12.30 _____ 10 min pause _____ kl 16 Ferdig

Kurset er todelt. Basert på grunnleggende kunnskap om hvordan vi mennesker virker og hvordan vi forvalter vårt indre liv, samt hvordan hjernen og kroppen gjensidig påvirker hverandre. Kurset belyser kunnskapen om hvordan stress påvirker oss, hvordan stress som en sentral faktor er en av årsaksammenhengene og hvorfor vi blir syke eller på annen måte ender opp med å ikke forvalte våre ressurser på en bærekraftig måte.

Formålet for den enkelte å oppdage sitt potensiale, for deretter å ta grep gjennom kursets andre del. Denne delen består av å lære enkle og effektive teknikker gjennom praktiske øvelser, der den enkelte kursdeltaker lærer hvordan bruke disse på sine utfordringer i hverdagen.

Kurset består av i alt ni moduler om omfatter blant annet temaområder som:

- Kunnskapen om hvordan vi mennesker virker
- Hvordan hjernen og kroppen gjensidig påvirker hverandre
- Hvorfor mange mennesker ikke forvalter sine ressurser på en bærekraftig måte
- Kunnskapen om stress , hva er det egentlig, og hvordan påvirker det oss?
- Ansvar. Hva innebærer det å ha og ta ansvar for eget liv og egen tilstand, og hvordan gjør man det?
- Konflikt. Hva innebærer det å være i konflikt, og hvordan løser man dem?
- Identitet. Hvem tenker vi at vi er, og hvem ønsker vi å være? Hvordan oppdage, ta grep og gjøre endringer.
- Kurset lære den enkelte selvledelse som er en helt nødvendig forutsetning når man skal utløse sitt potensialet av ressurser og oppnå fravær av fravær

Når man vet hvordan man lager de resulater man ikke ønsker, kan man også slutte med det. Før du vet hvordan du gjør det, kan du heller ikke slutte med det! Kurset gir deg en oppgradering i hvordan du forvalter ditt indre liv.

Vennlig hilsen

R3gruppen