

Med målet i sikte och konsten att hålla sig på banan

Du klättrar aldrig högre än dina tankar!

Din fantastiska hjärna kan Du träna upp – öka förmågan att hantera stress, oro, nervositet, ilska och få istället glädje och tro på framtiden. Hitta tillståndet där Du är Ditt bästa jag . Mental träning ger Dig verktyg som Du kan använda för att må och lyckas bättre i livet.

Är Du beredd att satsa energi för att nå Dina mål och drömmar. Här får Du verktygen. Teori från forskningen som gör att du förstår vad som faktiskt händer i huvudet blandas med mycket praktiska övningar.

För att få resultat måste Du självklart göra jobbet själv - precis som med all träning!

Lite av innehållet

- *Vad är Mental träning och hur kan Du använda det?*
- *Mental grundträning – muskulär- och mental avslappning*
- *Självbildsträning - Stärk Din självbild – Hur förväntningar/inre bilder/”självvalda sanningar” styr Ditt beteende. Lita på Dina resurser- Du kan!*
- *Målbildsträning och målprogrammering genom Mental träning. Hur gör Du? Från enkla mentala förberedelser till att formulera och driva mot Dina egna djärva mål.*
- *Attitydträning - Kontrollera Dina känslor genom Mental träning*



Pernilla Elving har 20 års erfarenhet från ledande befattningar,
är internationellt certifierad coach och erbjuder kurser och föreläsningar inom Mental träning.

pesc@telia.com

www.pesustainableconsulting.se

www.facebook.com/pesustainableconsulting