

MENTALT STARK™



En workshop om att bygga psykologisk motståndskraft

Vi utsätts dagligen för prövningar och motgångar i livet, vilket många gånger kan skapa en flod av svåra känslor att hantera. Den här workshopen fokuserar på hjälp till självhjälp i syfte att du som individ skall kunna öka din psykologiska motståndskraft genom att bygga din mentala styrka och på så vis bli bättre på att hantera livets berg och dalbana.

MENTALT STARK™

Att studsa tillbaka efter motgång

Psykologisk motståndskraft är förmågan att studsa tillbaka när du har skäl nog att ge upp, att ändå kämpa vidare och växa av den motgång och smärta du upplever när livet visar sig från sin mindre goda sida.

Den här workshopen går på djupet i att belysa deltagarnas upplevda mentala styrka samt vilka faktorer och situationer som underminerar denna. Vi belyser centrala beteendemönster, känslomässiga responser samt förväntningar på individen. Kursen ger dig praktiska verktyg och tekniker som kommer att hjälpa dig att bygga din psykologiska motståndskraft och därmed bli mentalt starkare.

Om workshopen

Det här är en dag som ökar din medvetenhet om vad psykologisk motståndskraft är, vad som bygger upp den, vad som kan rasera den samt hur dina medvetna och omedvetna strategier ser ut för att hantera livets motgångar och kriser. Workshopen fokuserar även på att lära dig nya effektiva metoder och tekniker vilka syftar till att förhöja din generella nivå av psykologisk motståndskraft. Genom att addera dessa verktyg till din verktygslåda står du bättre rustad då livet utsätter dig för prövningar nästa gång.

Programmet ger dig som individ verktyg att

- Förstå de grundläggande faktorerna som gör dig mentalt stark
- Se klart på vilka faktorer och situationer som påverkar din psykologiska motståndskraft negativt
- Använda negativa känslor som bränsle till att ta dig framåt i livet
- Oskadliggöra dina tankefällor
- Öka din optimism och dina sociala interaktioner
- Finna en tydligare värderad riktning i livet

KURSAKTA

- Pris: 3.000 kr exkl. moms
- I priset ingår för- och eftermiddagsfika, lunch samt kurslitteratur
- Längd: 1 heldag
- Workshopen bygger på en mix av föreläsning, gruppövningar och diskussioner samt har hög grad av interaktivitet
- Hålls fasta datum i Stockholm, Göteborg och Malmö (se hemsida)
- Lämplig för vuxna (18+)
- För anmälan eller mer information:
www.resistantminds.se

KONTAKT

RESISTANT MINDS

Stora Hoparegränd 1
Box 2304
103 17 Stockholm

Tel: 08-791 90 10
info@resistantminds.se
www.resistantminds.se

RESISTANT MINDS
COACHING FOR RESILIENCE