

MÅ BRA HÖJANDE ÅTGÄRDER

A. EGENTRÄNING FÖR ALL PERSONAL

I. CD – Avspänning (15 min/dag – 5 veckor – 5 kr/dag)

1. Muskulär avslappning
2. Mental avslappning
3. Självbildsträning
4. Målbildsträning

II. CD – MÅ BRA (15 min/dag – 5 veckor – 5 kr/dag)

1. Modell- och Trigger-träning
2. Känslok kontroll
3. Bryta tillstånd
4. Snabbprogrammering
5. Självträning

III. BETEENDETRÄNING

1. Rökning
2. Vikt
3. Sömn

Interaktion och feedback genom processledare och/eller SLH:s Intranät

B. EGENTRÄNING KOMBINERAT MED EXTERNA PROCESSLEDARE

C. EGENTRÄNING MED HJÄLP AV INTERNA PROCESSLEDARE

D. UTBILDNING AV INTERNA PROCESSLEDARE

1. PUMT – Personlig kompetensutveckling genom Mental Träning (Deltid 1 år – 50kr/d)
2. PTL – Person-Team och Ledarutveckling (Lic. Mental Tränare) (Deltid 1 år – 60 kr/d)
(Påbyggnadskurs efter PUMT)
3. Stresshantering genom Mental Träning (Diplomerad StressCoach / StressManager)
(3 dagar - heltid + 5 månaders egen träning – deltid (35 kr/dag)
4. Utbildning till Certified International Coach (10 dagar heltid – 3.000 kr/dag)
5. Forts.utbildning till Certified Business Coach (6 dag. heltid + 2 mån deltid – 235 kr/d)
6. Utbildning till diplomerad NLP-Practitioner (15 dagar heltid – 1.650 kr/dag)
7. Forts.utbildning till diplomerad NLP Master (10 dagar heltid – 2.700 kr/dag)

E. SKRÄDDARSYDDA PROCESSUTBILDNINGAR