

Nøglen til din hjerne

Med Jørgen Svenstrup

Jørgen Svenstrup er en underholdende og udfordrende internationalt anerkendt foredragsholder. Han har skrevet ti bøger om hjernen og dens potentiale, mentaltræning og coaching, og holder foredrag om samme i hele verden. Jørgen, der har en Master i Psykologi, forsker løbende i Mentaltræningens effekt på vores mentale sundhed.



Book foredraget!

Tænk hvis du går rundt med hovednøglen til din hjerne uden at vide det?

Foredraget handler om tankens kraft og er en version 2.0 af det populære foredrag "Du bliver hvad du tænker"

Mental sundhed står i mange virksomheder øverst på dagsordenen, og det er ikke for tidligt! Jørgen Svenstrup anviser i foredraget "Nøglen til din hjerne" genveje til mental sundhed, der nemt kan sættes i spil i en travl hverdag.

Tankens kraft er nemlig den største og mest undervurderede kraft, vi kender!

Tænk, hvis du og dine kolleger/medarbejdere med ganske få og simple ændringer kan skabe positive forandringer i såvel arbejdslivet som i privatlivet? I disse tider er alle klar over at motion og fysisk træning er helt afgørende faktorer for trivsel og god samvittighed, og mange motionerer flere gange om ugen. Hvor meget tid bruger du på MENTAL motion og træning?

Deltagerne vil få helt konkrete værktøjer med hjem, forhåbentlig blive udfordret og provokeret - og vil blive inspireret til, hvordan de selv kan anvende enkle teknikker til at opnå øget mental sundhed og mere tilfredshed i livet og hverdagen!

UDVALGT REFERENCE

"I et marked med mange forskellige konsulenter indenfor mental sundhed, er vi utrolig glade for, at vi valgte Jørgen Svenstrup's workshop "Nøglen til din hjerne" til vores arrangement. Workshoppen var virkelig god og inspirerende og formåede at bringe ny viden på banen som vore kolleger kunne bruge. Der indgik mange sjove, evidensbaserede eksempler, som vi alle kunne relatere til. Jørgen formåede, at skabe en super god og tryk stemning i rummet, og talte os igennem en guided mental træning – virkelig en øjenåbner !! Vildt at tænke på, at med få hurtige, nemme og bekvemme teknikker/værktøjer kan du udnytte din hjernes potentiale væsentlig mere. Vi har efterfølgende modtaget rigtig mange positive tilkendegivelser fra deltagerne i workshoppen."

HR DIREKTØR

Lisbet Løschenkohl

Symphogen

- ⇒ **Priser fra Dkr. 7 - 32.000,- excl moms**
- ⇒ **Kan afholdes som workshop eller temadag**
- ⇒ **Kan skræddersyes til din virksomhed**

Book Jørgen Svenstrup på tel. 70 220 227 eller skriv direkte til svenstrup@empowermind.dk