

Forår/Efterår 2024
Stresscoaching



**ATHLETIC
BUSINESS**

Hvordan håndterer du stress i hverdagen?

Stress er ikke en sygdom! Men du kan blive syg af konstant at være stresseet. 57% af alle danskere oplever stress jævnligt. Alligvel ved de færreste hvordan man egentligt håndterer stress. .

Stresscoaching er en to-dages uddannelse som giver værktøjer og indsigt.



ATHLETIC
BUSINESS



På Athletic Business Stresscoaching starter vi med at afmystificere begrebet. Vi går i dybden med de forskellige stressorer i vores hverdag og hvordan vi lærer at skabe balance. Ved coaching og samtaler kan vi løsne op og hjælpe andre med at få det bedre. Vi arbejder også med en work/life balance samt aktive handlingsplaner.

Stresscoaching

2 DAGE

**Forår/Efterår
2023/2024
Kl. 09.00-16.00
Herlev**

Program og indhold:

- Forståelse og begreber
- Stressorer
- Balancer og dynamik
- Vaner og adfærdsforståelse
- Work/Life balance
- Coaching principper
- Små skridt til et større mål
- Etik og moral



Prisen er næsten for god til at være sand.....

Prisen for Athletic Business Motivational Management – et to dages kursus

kr. 3.995,- ekskl.moms

Prisen er inclusive materialer og opfølgning.

*fuld forplejning (let morgenanretning, kaffe/the, lækker frokost og eftermiddagskage)

pr dag kr. 150,-





**Vi har kridtet banen
op. Skal du med? Der
er begrænsede
pladser.**

Send din tilmelding til
mark@athleticbusiness.dk

Skulle du have spørgsmål så ring 29 888 288



Vi træner organisationer og mennesker med at løfte kompetencer og præstationer.



9.000 mennesker
trænet



+ 100 virksomheder
hjulpet



10.000 coaching
timer



+25 læringstemaer

Siden 2005. Partnerejet.

