

THE CORPORATE ATHLETE

- Mental Coaching för daglig prestation

- Du fungerar på topp
- Du fattar rätt beslut
- Du skapar bra relationer

Vissa dagar går allt av sig självt – utan att du egentligen behöver anstränga dig. Andra dagar är det precis tvärtom. Trots att du har samma kapacitet. Skillnaden ligger i hur du ”känner dig”, ditt inre sinnestillstånd. Förmågan att förändra detta i önskad riktning är det som kallas för inre styrka.

- Framgång i affärlivet nås genom bra prestationer och kloka beslut.
- Din prestationsnivå är en direkt återspeglning av hur du känner dig.
- Toppredastationer kommer av sig självt när rätt inre tillstånd skapats.
- För att få inre styrka måste du lära dig att skapa och behålla positiva inre känslor.

Programmet **The Corporate Athlete** lär deltagarna just detta – att få mer av sitt **bästa jag**. Detta är en förutsättning för att fullt ut kunna använda sin potential.

Du får ta del av det bästa från **idrottens prestationspsykologi**. Där har man arbetat länge med att identifiera de faktorer som skapar det vinnande tillståndet, **Flow**. Du får lära dig flera sätt att styra ditt energitillstånd i din vardag.

Ur innehållet:

- Mental Träning – från idrott till näringsliv
- FLOW – det optimala prestationstillståndet
- Fokus och koncentration
- Mål och motivation
- Kreativitet och självförtroende
- Stresshantering och återhämtning
- Vinnande vanor

Deltagarna får dessutom kontinuerligt individuellt stöd i att verkligen använda och utnyttja sina nya kunskaper.

Mål:

Att deltagarna efter programmet känner att de har verktyg och kunskap för att dagligen både må och prestera på topp. Dessutom har de skaffat sig **vinnande vanor**. Detta kommer att skapa inspiration, motivation och självkänsla samt ha resultathöjande effekter.

Omfattning:

- Två + en heldagars utbildning
- En individuell uppföljning per deltagare mellan varje träff säkerställer resultat

Programansvarig: Gregor Schill
Internationellt certifierad Business Coach och Mental Tränare
Diplomerad Stresscoach och Teamcoach vid SLH
Bakgrund som ledare i näringslivet
Anlitad av SOK inför OS i Peking 2008

Deltagarantal: För företag, 6-16 deltagare.

Datum och plats: Enligt överenskommelse.

Investering per deltagare: 12.500:- ex moms, inkl. material, lunch, fika och diplom

Anmälan: Förfrågan görs via mail till info@buenavida.se eller telefon 08-650 72 60