

WORKSHOP 3 TIM (2 +1)

EN RIVSTART TILL VÄLMÅENDE

DENNA INNOVATIVA WORKSHOP KOMMER ATT GE DINA MEDARBETARE EN UNIK UPPLEVELSE OCH LÄGGER GRUNDEN FÖR VÄLMÅENDE OCH MINDRE STRESS. ALLT I EN ATMOSFÄR AV ÖPPENHET, LEKFULLHET OCH TILLVÄXT. DÄR NI TILLSAMMANS UTVECKLAS I DET SOM LIGGER I ABSOLUT FRAMKANT VAD GÄLLER PERSONLIG UTVECKLING OCH PSYKISK HÄLSA.

FORSKNINGEN

I EN VÄRLD AV STRESS OCH OSÄKERHET UNDERSTRYKER FORSKNING VIKTEN AV PSYKOLOGISK FLEXIBILITET OCH SJÄLVMEDKÄNSLA – PRAKTISKA VERKTYG FÖR ATT HANTERA DAGENS UTMANINGAR OCH SKAPA EN MER HARMONISK TILLVARO. PSYKOLOGISK FLEXIBILITET, FÖRMÅGAN ATT ANPASSA SIG TILL FÖRÄNDRADE OMSTÄNDIGHETER MED ETT ÖPPET SINNE, OCH SJÄLVMEDKÄNSLA, KONSTEN ATT VARA VÄNLIG MOT SIG SJÄLV UNDER SVÅRA TIDER, HAR VISAT SIG I TUSENTALS STUDIER VARA AVGÖRANDE FÖR VÅR MENTALA HÄLSA.

ACCELERERA LÄRANDET

TILLÄMPAD IMPROVISATION ÄR EN GAME CHANGER FÖR ATT UTVECKLA PSYKOLOGISK FLEXIBILITET. DET ÄR INBYGGT I DESS DNA ATT SKAPA PSYKOLOGISK TRYGGHET SÅ ATT DELTAGARNA KAN TA KÄNSLOMÄSSIGA OCH KREATIVA RISKER MED VARANDRA OCH UNDERSÖKA KONCEPT OCH IDÉER TILLSAMMANS.

RESULTAT

SE DENNA WORKSHOP SOM EN KICKSTART MOT ETT LIV Fyllt med medvetna, värderingsdrivna förändringar, som kan ha en stor inverkan på din vardag. Vi utforskar medvetenhet och villkorlös närvaro, vilket leder oss mot tålmod och frihet från dömande – nycklar till att frigöra oss från störande tankeprocesser. Denna upplevelse kan vara transformerande, bortom det intellektuella, och blir en kraftfull hävstång för personlig förändring.

NYCKLAR TILL VÄLMÅENDE MEDARBETARE

01

ÖPPNA UPP

INNEBÄR MEDVETEN NÄRVARO I NUET OCH EN ACCEPTANS AV VÅRA INTERNA UPPLEVELSER, VARE SIG DET ÄR ORO, SJÄLVTIVEL, ELLER RÄDSLÅ. GENOM SJÄLVMEDKÄNSLA LÄR VI OSS ATT BEMÖTA OSS SJÄLVA MED VÄNLIGHET OCH FÖRSTÅELSE, VILKET ÄR AVGÖRANDE FÖR VÅRT PSYKISKA VÄLBEFINNANDE.

02

VÄRDERINGAR

GENOM VÅRA PERSONLIGA VÄRDERINGAR FÅR VI KONTAKT MED DET UNIKA OCH GENUINA I VÅRA LIV, VILKET HJÄLPER OSS ATT LEVA UTIFRÅN INRE MENING ISTÄLLET FÖR YTTRE NORMER OCH REGLER.

03

GÖRA DET SOM ÄR VIKTIGT

INNEBÄR ATT MODIGT TA SIG AN DET OKÄNDA OCH AGERA ENLIGT VÅRA GRUNDLÄGGANDE VÄRDERINGAR ÄVEN NÄR VI MÖTER UTMANINGAR ELLER FRESTAS ATT GE UPP.

04

LEKFULLT OCH KREATIVT

I VÅR STRÄVAN EFTER PERFEKTION KAN VI OFTA FÖRLORA OSS SJÄLVA OCH VÅR KREATIVITET. I STÄLLET UPPMUNTRAR VI TILL ATT SLÄPPA KONTROLLEN OCH ACCEPTERA SAKER SOM DE ÄR, VILKET SKAPAR EN MILJÖ AV NÄRVARO, ACCEPTANS OCH GLÄDJE.

VÄLKOMMEN TILL ETT LÄRANDE SOM RIVER MURAR, UTMANAR OCH UTVECKLAR.

JAG HETER HANS ÅKERSTEN,
JAG ÄR UTBILDAD TERAPEUT,
COACH OCH IMPROVISATÖR.

"WORKSHOPS IDAG BEHÖVER VARA MER än
BARA INFORMATIONSOVERFÖRING. I EN
VÄRLD DRÄNKT I INFORMATION, ÄR DET VÅR
UTMANING ATT GÅ BORTOM DET VANLIGA
OCH SKAPA UPPLEVELSER SOM LEDER TILL
VERKLIG, VARAKTIG FÖRÄNDRING.

MINA WORKSHOPS ERBJUDER JUST DETTA –
EN UPPSLUKANDE OCH INTERAKTIV
UPPLEVELSE SOM INTE BARA FÖRBÄTTRAR
PROFESSIONELLA FÄRDIGHETER UTAN ÄVEN
FRÄMJAR DJUP PSYKOLOGISK UTVECKLING.

DELTAGARNA I MINA PROGRAM VITTNAR OM
HUR DE HAR IMPLEMENTERAT DESSA
FÄRDIGHETER FÖR ATT SKAPA BETYDANDE
FÖRÄNDRINGAR I SÄVÄL ARBETSLIVET SOM
PÅ ETT PERSONLIGT PLAN."



ÄR DU ÖPPEN FÖR ETT SAMTAL?

WWW.THATSIMPROV.COM

TEL. 0703 760 780

MAIL: HANS.AKERSTEN@THATSIMPROV.COM

