



Vill du förstå dig på andra och dig själv bättre?  
Vill du lära dig kommunicera enklare och tydligare?  
Vill du lära andra att kommunicera bättre?  
Vill du utvecklas? Ha kul och må ännu bättre?

UNIK utbildning i 12 steg inom  
Kultur – Kreativitet – Innovation – Ledarskap - Hälsa

Det Mentala gymmet erbjuder utveckling och utbildning i personlig utveckling och personligt ledarskap för alla som är intresserade.

Friskvård 2010 bli medlem på Det Mentala Gymmet idag.

För endast 299kr/mån får du tillgång till utbildningen.

- |                   |  |
|-------------------|--|
| 1. Torsdag 19 aug | Bygg ditt eget Jag-företag del I – ”Inhouse”   |
| 2. Tisdag 14 sep  | Livspusslet                                    |
| 3. Onsdag 13 okt  | Bygg ditt eget Jag-företag del II – ”Outhouse” |
| 4. Tisdag 9 nov   | Lär dig fatta rätt beslut                      |
| 5. Onsdag 1 dec   | Kommunikationsverkstad                         |
| 6. Torsdag 16 dec | Ha kul på jul                                  |

Anmäl dig till varje utbildningstillfälle senast dagen innan.

Mellan varje tillfälle har du möjlighet att besöka UNICO Topfloor Det Mentala Gymmet, för självstudier, reflektionstid och möta andra deltagare. Öppettider efter överenskommelse.



Vad är Mentala Gymmet UNICO Topfloor?

Svar; Det är ett mentalt styrketränningscentra. Vi vet att vi behöver träna vår fysik regelbundet för att bevara styrkan och konditionen, det är precis detsamma med vår mentala kapacitet. Vi behöver nycklar och kontinuitet för att bevara och bi behålla vår styrka. Precis som idrottsmännen så är det den mentala skillnaden som kommer att göra skillnad. Det är ofta beroende på hur du handskas med situationer och relationer som avgör hur du mår och fungerar. Vi levererar möjligheten att få verktyg och nycklar för ökad medvetenhet, förståelse och perspektiv om dig själv och andra. Tänk om du kunde bli mer förstådd eller förstå andra bättre, tänk om du kunde finna nycklar som gör att du kan agera på nya sätt i tuffa situationer, tänk om du kunde förändra din syn på saker istället för att vänta på att allt annat ska förändras för att du ska fungera bättre?

Oavsett var du befinner dig i livet just nu är mental styrketräning ett otroligt effektivt sätt att öka ditt välmående och ha kul under tiden. Du kommer att märka skillnad det är en garanti!

Välkommen

