

Work Life Balance

på kun 8 uger



Skab trivsel og arbejdsglæde og undgå sygefravær

Teknikkerne trænes gennem ro, refleksion, meditation, visualisering og fysisk bevægelse og lægger vægt på praktisk anvendelse i både arbejds- og privatlivet

NEDSÆT SYGEFRAVÆRET

En heltids sygemelding grundet stress og spændinger varer i gennemsnit 15 uger og koster kr. 141.000 med en månedsløn på kr. 35.000.

Kilde: StressAmbassadøren.

Metoden kan bruges til:

- **Opnå en højere livskvalitet**
- **Give øget indre ro**
- **Reducere stress**
- **Øge koncentrationen, indlæringen og effektiviteten i hverdagen**
- **Give større selvindsigt**
- **Skabe bevidshed om egne tankestrømme**
- **At kunne håndtere vanskelige situationer som stress, depression, angst m.m.**
- **Give energi og større overskud**
- **Skabe balance mellem privat- og arbejdsliv**

**Alle kan deltage
uanset baggrund**



MINDFITNESS ER OGSÅ FOR MÆND

Specielt mænds evne til at erkende, når symptomer på stress banker på, er gal. Der er behov for at de bliver bedre til at lytte efter deres signaler og få gjort noget ved dem i tide!

STYRKER:

1. Du bliver gladere.
2. Hjernebarken bliver tykkere.
3. Samarbejdet mellem dine to hjernehalvdele bliver bedre.
4. Nye hjerneceller dannes.
5. "Hullerne" lappes.

Forløbet kan afholdes hos jer eller
Tanke-feltet - evt. sammen med
andre virksomheder.
- Minimum 8 deltagere -

Jette K. Mortensen · Skoletofte 13 · Valsgård · 9500 Hobro · Tlf. 61 78 57 44 · jkm@tanke-feltet.dk

www.tanke-feltet.dk