

Välkommen till Mind Your Step

med Mats Björk (Expandera) och Fredrik Emmerfors (Ljudambassaden).

Är din vardag lugn och harmonisk?
Hinner du med allt du vill och i rätt tid?
Gör du oftast det du är bäst på?

Vad bra, då är allt som det ska! Annars kanske du vill gå en av våra kurser?

Vi skapar lättillgängliga träningsmöjligheter i naturen och vardagsmiljöer för alla som vill lära sig hur man får ut mer av sin fulla potential, bland annat genom avspänt fokus. Detta gör vi dels genom kurser och föreläsningar, dels genom audioguider och livepromenader i naturen.

Mats specialområden är kurser och utbildningar i mental träning, stresshantering och motivations- och förändringsarbete. Se mer på: www.mbexpandera.se

Fredriks specialområden är produktion av audioguider samt kurser i EKO (Effektivitet, Kreativitet och Organisering), med särskild inriktning på problematik kring prokrastinering. Se mer på: www.ljudambassaden.se

I november och december 2015 ger vi vår introduktionskurs "Mind Your Step 1" i Malmö. Kursen består av fyra tillfällen, med 2 veckor mellan varje tillfälle.

Teman för de fyra gångerna är:

- * Medveten närvaro och stresshantering
- * Tid som tillgång
- * Att jobba *med* hjärnan istället för *mot* den
- * Ta kontroll över din vardag

Kursen innehåller både teoretiska avsnitt och praktiska övningar, och i kursupplägget ingår att deltagarna jobbar med övningar och metoder mellan gångerna. Kaffe och fika ingår varje gång.

För anmälan och frågor: maila eller ring till Mats (mats@mbexpandera.se, 0709-98 82 57) eller Fredrik (fredrik.emmerfors@gmail.com, 0730-23 01 15).

Lokal: Kurserna hålls i Malmö, exakt lokal väljs efter antalet kursdeltagare.

Datum och tider (begränsat antal platser):

Välj antingen eftermiddagskurs eller kvällskurs.

Eftermiddagskurs

Tisdag 3/11 12.30-16.00

Tisdag 17/11 12.30-16.00

Tisdag 1/12 12.30-16.00

Tisdag 15/12 12.30-16.00

Kvällskurs

Onsdag 4/11 17.30-21.00

Onsdag 18/11 17.30-21.00

Onsdag 2/12 17.30-21.00

Onsdag 16/12 17.30-21.00

Med reservation för ändringar av datum.

Pris: 6 750:- inkl. moms (5 400:- exkl. moms)