



18-19 Maj 2019

Boostdagar på Korså Herrgård i Dalarna

Vill du göra en hållbar förändring i ditt arbete eller ditt privata liv? Känner du att du kört fast och inte kommer vidare på grund av alla hinder du ser och även sätter upp för dig själv? Vill du hitta nya tankesätt och lärande mer om dina styrkor? Då är dessa dagar något för dig? Här får du hjälp att börja se, förstå, utforska och utveckla dina styrkor. Du får träna dig i nya sätt att tänka och som ger dig nya svar. Du får hjälp att komma igång och planera dina mål genom en användarvänlig tankemodell.

Dessutom får du vara i en härlig herrgårdsmiljö i mysiga Dalarna. På kvällen finns tid på egen hand och tillsammans med andra. För umgänge, natursköna promenader, soffhäng och kvällsdopp i sjön för de badsugna. **Kostnad:** Reducerat uppstartspris just nu. 1000 kr inkl. kost och logi. **OBS:** Begränsat antal deltagare. Fåtal platser kvar. Anmäl ditt intresse genom att kontakta Cinnica Andersson. Kontaktuppgifter ser du här till höger. Varmt välkommen.



Program

18 maj

12-13 Start med lunch

13-14 Introduktion. Program och förväntningar på dagarna.

14-15 Presentation av styrkor. Gruppdiskussioner.

15-15.30 Fika

15.30-17.30 Vårt "mindset". Vad har vi för tankesätt och hur kan vi tänka för att bättre ta tillvara på våra styrkor och utvecklingsmöjligheter? Kort teoretisk genomgång av två olika "mindset" och gruppdiskussioner.

17.30-18.30 Fri tid att ta det lugnt, bo in sig i herrgården och bara ha det gott.

18.30-? Gemensam matlagning och mysigt umgänge. Utomhus eller inomhus beroende på vad vädret tillåter.

19 maj

8-9 Frukost

9-10.30 Hur använder vi våra styrkor idag? På jobbet, privat och livet i övrigt? Hur kan vi använda dem på nya sätt?

10.30-11.00 Fika

11.00-12.00 Individuell övning i att påbörja ett utvecklande sätt att använda styrkorna.

12-13 Lunch

13-15 Planera och sätta upp mål framåt utifrån en hjälpsam tankemodell. Gruppdiskussioner.

15.00 -16.00 Fika och utvärdering av kursen.

16.00 Avslut

Cinnica Andersson

-ett starkare du börjar nu-

076-889 9 094

Cinnica.andersson@gmail.com