



Hållbarhet som ledord

Välmående och stresshantering - Mental träning för undervisningspersonal

Mental träning handlar om att träna upp en inre styrka som gör att du står stadigare när det blåser. Det handlar om att möjliggöra sin fulla potential – både i vardagen och i mer krävande situationer. Det handlar om att få balans i livet och må bättre. Mental träning är en metod som baserar sig på modern hjärnforskning, som visar att hjärnan är föränderlig, formbar. Det innebär att du har möjlighet att stärka dig själv mentalt genom kontinuerlig och långsiktig träning av hjärnan. Metoden är effektiv och ger dig en mängd verktyg som du kan använda för att fungera bättre - både i vardagen och i arbetslivet.

I föreläsningsserien får deltagarna en introduktion till mental träning, övningar för att bygga upp självkänslan i lager-på-lager, hjärnvila och verktyg för stresshantering. Det blir även diskussioner och andningsövningar.

Grupp 1:

Modul 1: tisdag 24.9 kl 15-17
Modul 2: tisdag 22.10 kl 15-17
Modul 3: tisdag 26.11 kl 15-17
Ort: **Nykarleby**

Grupp 2:

Modul 1: torsdag 26.9 kl 15-17
Modul 2: torsdag 24.10 kl 15-17
Modul 3: torsdag 28.11 kl 15-17
Ort: **Larsmo**

Utbildare: mental tränare Pernilla Nylund

Målgrupp: personal inom grundläggande utbildningen

Kontakt: Kiti Lindén, kiti.linden@jakobstad.fi, 044-7851808

Anmälan: www.cll.fi/anmalan

Avgift: Avgiftsfri, finansieras av Utbildningsstyrelsen. Avgifter för resor, kost och logi på egen bekostnad.