



Få glædesbarometeret til at stige

v/Coach og transformations facilitator Berit Becker Nielsen

Verden omkring dig bevæger sig, og det bliver du også nødt til. Det betyder, at du lever i en forandrings tid, hvor toget kører rigtig stærkt og du nogle gange står på perronen og bare må springe på og køre med.

De nye tider gør, at du bliver udfordret på din trygheds zone, og det er ofte glæden ved hverdagen der daler. Derefter falder energiniveauet også, og hvordan får man så stoppet den nedadgående spiral?

Det er ikke altid let, men med et kærligt los bag i og målrettet fokus på glæden og det positive afsæt kan du give dig selv større fleksibilitet og power.

På foredraget får du idéer og inspiration til at:

- Give dig selv et kærligt los bag i
- Få temperaturen på dit glædesbarometer til at stige
- Mærke din egen energi
- Gøre noget godt for dig selv og dem der er omkring dig