



TANK OVERSKUD OG TAG TRIVSLEN TIL TOPS

Har du også haft lyst til at give op? Har du været tung og træt i kroppen, mens hovedet har kørt på højtryk? Så er denne workshop noget for dig. Du får redskaber og øvelser til at træne og holde fokus på dit eget og andres mentale overskud. Du undgår stress, og får samtidig indre fred og fysisk velvære.

DET ER DIT OVERSKUD, DER TALER

Dit overskud afspejles hele tiden i din kommunikation og dermed påvirker dit overskud dine relationer og deres overskud. Du vil lære at tanke mentalt overskud, når humøret kunne være bedre, og tankerne kredser rundt om alt det, du ikke har tid til at nå. Når du får mere overskud, påvirker du dine samarbejdspartnere positivt. Større overskud skaber bedre kommunikation og samarbejde.

KROP OG PSYKE

O Sense® arbejder på denne workshop både med den mentale og den fysiske side af din kommunikation. Vores krop sender altid signaler, der fortæller os, hvor meget overskud vi har til rådighed. Ved vi ikke, hvordan vi skal høre eller fortolke disse signaler, forstærker kroppen dem. Du har måske prøvet at have hovedpine, få kvalme eller være meget tung i kroppen? Vi giver dig øvelser til at registrere kroppens signaler, samt blive klogere på, hvad de betyder for dig.