

BOOK EN DAG MED YOGA OG PSYKOLOGI

– forkæl dine medarbejdere samtidig med at du gør noget godt for din virksomhed!

Kombination af psykologi og yoga er dybt relevant, fordi den netop varetager det helt centrale perspektiv, at vi som mennesker skal have det godt både i vores krop og vores psyke for at kunne trives og præstere optimalt. Det er, når vi formår at forene dette, at vi gør vores arbejde godt og navigerer relevant i arbejdslivets udfordringer.

Vi ved, at anerkendelse er centralt for medarbejderes arbejdsglæde. Hvis du har lyst til at vise dine medarbejdere, at du ser deres indsats og gerne vil anerkende dem for, at de hver dag præsterer, leverer og presser sig selv for at opnå gode resultater, så er en dag med yoga og psykologi et rigtig godt bud på, hvordan du kan gøre noget godt for både dem og din virksomhed.

Ved at give dine medarbejdere en dag, hvor det bliver legalt at reflektere, tage imod, have ro på og lære helt konkrete teknikker til, hvordan de kan bringe deres krop i balance og få deres hjerte til at slå i sin naturlige rytme, så booster du samtidig deres modstand overfor stress og udbrændthed. Det er nemlig i denne fysiologiske tilstand, at de har det bedste udgangspunkt for at finde ro, få større overskud og til at tænke kreativt og løse problemer på en hensigtsmæssig måde. Medarbejderne præsenteres desuden for teknikker, som de kan anvende konstruktivt i deres arbejdsliv efter workshopen.

Alle har brug for at restituere for at kunne præstere igen.

Book os til en dag, hvis du gerne vil:

- Give dine medarbejdere en kropslig ro som modvirker stress og udbrændthed
- Give dine medarbejdere viden om, hvordan de navigerer hensigtsmæssigt i deres arbejdsliv
- Sætte fokus på, hvordan du som arbejdsplads kan skabe gode betingelser for trivsel hos dine medarbejdere

Pris for 1 dag (6 timer): 15.000 kr. + transport* // Pris for ½ dag (3 timer): 8000 kr. + transport*

Hvor: Vi kommer gerne til jer, men kan også tilbyde lækre lokaler i hjertet af Skive.

Deltagerantal: Max 20 personer

*Til transport påregner vi statens takster, dvs. 3,67 kr. pr. km. Der kan komme merudgifter til færge, bro, fly etc. Der påregnes ikke transport i en radius af 20 km.