

# Äntligen

NYHET FRÅN UNESTÅL EDUCATION



Till dig som privatperson

## STRESSLESS

ONLINEKURS by Unestål - för ett liv i balans

Vill du må bättre, och vara den viktigaste personen i ditt liv?

Känner du dig fast i ekorrhjulet och inte hinner med?

Vill du ha verktyg för stresshantering, och för ett liv i balans?

### Då ska du beställa vårt onlineprogram

Stressless by Unestål - för ett liv i balans

Ett 60 dagars program där du tränar mentalt med våra unika mentala träningsprogram, gör vardagsövningar med reflektioner, arbetsuppgifter där du arbetar med en uppgift varje dag.

Programmet tar cirka 15-20 minuter per dag, och du tränar när det passar dig via vår kursportal Coursio.

Kursen är framarbetad utifrån vår 50-åriga erfarenhet, och vetenskap kring mental träning, kommunikation och självcoaching så du säkert vet att metoderna är effektiva och välbeprövade.

I denna kurs får du 60 olika avsnitt, ett för varje dag inom tre områden, Mental träning, optimal kommunikation och Självcoaching. Du får tillgång till kursen i 6 månader, och kan därför i lugn och ro genomföra kursen i din egen takt.

### Hur du beställer...

Beställ via vår webshop på Coursio, och betala via en enkel betalningslösning. Ange rabattkod **INTRO**, du får då tillgång till kursen direkt via Coursio.

### Länk till beställningssidan

<https://app.coursio.com/store/unestal/stressless-2>

### Axplock ur innehållet:

- 60 dagars mentalt träningsprogram.
- Bildstyrning, träna upp dina sinnen.
- Självsikt, skillnader mellan Självbild, självförtroende, självtillit och självkänsla.
- Trygghetszonen, lämna din trygghetszon och se vad som händer.
- Prioriteringsmatris – är du bra på att prioritera eller finns det utvecklingsmöjligheter?
- Coacha dina hinder – om du inte nått något mål, hur coachar du dig själv förbi hindret?
- Självcoachingsfrågor – för en högre livskvalitet.
- Ansvar och sinnestillstånd – kan jag påverka mitt sinnestillstånd?
- Värderna – vad är det som är viktigt för mig i livet?
- Feedback – hur använder jag feedback som ett verktyg till utveckling?

### Våra kursdeltagare rapporterar om

- Bättre effektivitet på jobbet.
- Minskad sjukfrånvaro.
- Ökad trivsel på arbetsplatsen.
- Bättre sömn.
- Mer glädje i livet.

Kampanjpris 50%

**497 kr**

inkl. moms

Gäller t.o.m 31/8, 2020  
Ord. pris 995 kr