

# ***BLI DITT BÄSTA JAG***

UTVECKLA DIG SJÄLV OCH NÅ DINA MÅL!



Denna kurs riktar sig till dig som vill utvecklas och skapa förutsättningar för att nå framgång - oavsett om det i huvudsak gäller din egen hälsa eller andra delar i livet såsom karriär eller dina relationer till andra människor.

Under dagen ligger fokus på att plocka fram och stärka de beteenden du vill ha, både i medgång och i motgång. Genom föreläsning, övningar och egen reflektion får du möjlighet att öka din självkänedom vilket möjliggör förändringar. Detta lägger en bra grund för att du ska kunna leva det liv du vill!

Du får konkreta redskap med dig hem för att fortsätta leda dig själv till en hållbar hälsa och positiv utveckling.

## **Ur innehållet:**

**Acceptans** - Att kunna konstatera och acceptera, även i och efter tuffa situationer.

**Värderingar** - Hur mina värderingar styr mina beteenden.

**Målbilder** - Skapa målbilder och en handlingsplan för våren 2018.

**Avlastning och återhämtning fysiskt och mentalt** - övningar för att komma ner i varv och hitta fokus.

## **Datum och tid**

Lördag 10/2 kl.09.00-16.30

## **Plats**

PriMaten,  
Dag Hammarskjölds väg,  
Science park, Uppsala.

## **Kostnad**

995 kr

## **Vad ingår?**

En heldag med föreläsningar,  
praktiska övningar, material,  
lunch och fika.

## **Kursledare:**

Anneli Östberg  
Lizah Almgren

## **Läs mer:**

[www.anneliostberg.se](http://www.anneliostberg.se)  
[www.hallbarhalsa.org](http://www.hallbarhalsa.org)

## KURSLEDARE

Anneli Östberg har 30 års erfarenhet från pedagogiska och coachande yrken och därmed en gedigen kompetens i att utveckla individer, grupper och organisationer. Under nio år arbetade hon som förbundskapten i svenska landslaget i orientering. Under dessa år (2005 tom 2013) tog landslaget 55 VM-medaljer.

Anneli är utbildad coach, KBT-terapeut och har även certifiering inom ACT och metakommunikation.

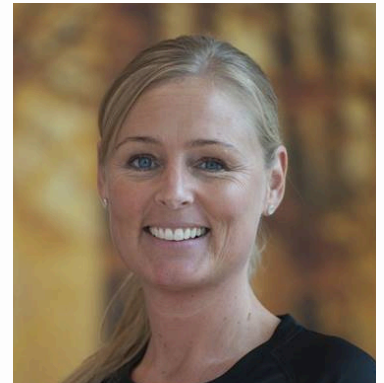
Anneli föreläser och utbildar inom ledarskap för företag, landsting, förbund och kommuner. Hon jobbar även som idrottspsykologisk rådgivare för aktiva inom olika idrotter.



Läs mer om Anneli:  
[www.anneliostberg.se](http://www.anneliostberg.se)

Lizah Almgren driver företaget Hållbar hälsa och arbetar sedan 2009 med kurser och föreläsningar inom områden som yoga, stresshantering, Spiral stabilisering och kommunikation.

Lizah är utbildad inom flera områden som är relaterade till fysisk och mental träning och återhämtning, bland annat Stress- & friskvårdsterapeut samt instruktör i Medicinsk Yoga och Spiral stabilisering. Dessutom har Lizah ett stort intresse för två andra områden, mat och kommunikation: *mat* som gör gott för hälsan och *kommunikation* som sker inom och mellan människor.



Läs mer om Lizah:  
[www.hallbarhalsa.org](http://www.hallbarhalsa.org)

**Lunch och fika** äter vi på PriMaten som arbetar med lokala primärproducenter. PriMaten har som mission att tillgängliggöra mat som i alla avseenden är god. God smak, god hälsa och god (liten) klimat- & miljöpåverkan.

### För vem är denna kurs?

Inga förkunskaper krävs, det du behöver bidra med är nyfikenhet och en vilja att utveckla dig själv, din kommunikation och därmed ditt välmående.

**Anmälan** till [kontakt@hallbarhalsa.org](mailto:kontakt@hallbarhalsa.org) eller 073-399 37 22

Ange faktureringsadress, mobilnummer och eventuell matallergi/matpreferens i din anmälan.

# VARMT VÄLKOMMEN!