



Foto: AVISA DRIVA

## BEDRE DAGER

Hver dag kommer folk slitne hjem fra jobben uten å ha gjort stort annet enn å bruke hodet.

De fleste har aldri tenkt over at vi blir slitne av å bruke hodet feil. Det moderne arbeidslivet, der hodet og tankevirksomheten er den viktigste muskelen, setter oss på helt nye prøver.

Vi lar stadig vekk hodet herje med oss. Og slik kan faktisk tankene ødelegge hverdagen på jobb, samarbeid og kommunikasjon, og i verste fall gjøre oss syke.

Det er "læring ved latter" når humoristen ARILD HOKSNES formidler både ny psykologisk kunnskap og lærdom fra de gamle grekere. Kurset er bygd på veldokumentert kunnskap fra bl. a. kognitiv atferdsterapi.

I "BEDRE DAGER" får du vite hva psykologien kan lære oss om tankefeller og tankestress. Men viktigst: Du får vite *hvordan* du kan ta kontroll med hodet, og en del verktøy til å skape bedre dager på jobben når du kjenner hodet ditt bedre.

Og så får du flire godt!

## FORMATET

Formatet på kurset eller seminaret bestemmes av dine ønsker og behov. Det kan være alt fra et times foredrag, til Todagers seminarer.

Det kan også avtales samarbeid over lengre tid. Spørsmålet er bare hvordan DU ser på dette som en god investering for dine ansatte og lederkolleger, bedrift og organisasjon.

## REFERANSER

Ledersamling Helse Nordmøre  
Personalsamling Sparebank 1 Nordvest  
Lagsamling Molde Håndballklubb  
Kick-off personal Molde v.g.skole  
Personalseminar Melhus kommune  
Prosess sammenslåing Kr.sund-Frei:

- Ledersamling
- Sjefsgruppesamling
- Politikersamling
- Utarbeidelse verktøy/ leveregler

«Min kjennskap til deg fra før har vært moroklumpen. Men lørdag imponerte du meg stort som psykolog»

«Vi mener å ha hørt det meste innen kick-off-materien. Med hånden på hjertet; du satte i gang et tanke spill jeg alt har brukt aktivt»

Foto: AVISA DRIVA

