

## Från mål till start – sätt mål du verkligen kan och vill nå

Det är många gånger lätt att sätta mål och en helt annan sak att nå dem. Tänk bara på alla nyårslöften som rinner ut i sanden. Varför är det så lätt att tappa sugen innan man ens kommit halvvägs? Hur skulle det vara att kunna sätta mål som ger riktning, energi och handlingskraft? Föreställ dig hur ditt liv skulle bli om du kunde börja genomföra dina livsmål ett efter ett. Hur skulle det påverka din självkänsla, din hälsa och ditt välmående? Hur skulle din livssituation förändras om du verkligen började genomföra det du föresatt dig?

I denna utbildning kommer du att få insikter om hur din hjärna fungerar och vilka metoder du kan använda för att sätta inspirerande mål som du sedan omsätter till handling. Du kommer att få verktyg som hjälper dig att överkomma hinder och lösa problem som uppstår på vägen. Direkt efter utbildningen kommer du att kunna börja arbeta mer effektivt med dina personliga mål.

Utbildningen ges i huvudsak i tre varianter:

- Föreläsning (60 minuter) där olika metoder för att sätta personliga mål presenteras.
- Seminarium halvdag (3 timmar). Olika metoder för att sätta mål och hur man kan skapa en realistisk handlingsplan presenteras och diskuteras. Föreläsning varvas med övningar i vilka teori omsätts i praktik.

Innehållet berör bland annat följande områden:

- Olika metoder för att formulera mål
- Förändring och eller utveckling?
- Vill du till eller vill du ifrån?
- Kritiska frågor – upptäck hinder tidigt och undvik misslyckanden
- Drömmar som mål

**Målgrupp:** Utbildningen passar alla, såväl arbetsplatser, föreningar och organisationer som individer som någon gång ställt upp mål med avsikt att också nå dem.

**Kursansvariga:** Jonaz Björk

**Tid och pris:** Begär offert. I nuläget är inga öppna föreläsningar planerade.

**Anmälan och information:** Mejla [info@samklang.se](mailto:info@samklang.se).

Om något är oklart, tveka inte att kontakta oss.