

**I samarbejde med Falck Healthcare kan vi tilbyde kurset/foredraget****“Du skal ikke være så hård ved dig selv”****Målgruppe**

Alle, både ledere og medarbejdere

**Indhold**

*Hvordan får man sunde vaner?*

Ved du hvad du burde gøre og har du viden om hvad der ville være godt for dig, men har du svært ved at overfører viden til handling, handling til vaner?

Gode intentioner er der mange af og de er første skridt ift. At skabe de vaner for din sundhed du gerne vil have. Selvom det kan virke enkelt så er ikke så ligetil at gøre viden og intentioner til vaner.

I foredraget *“Du skal ikke være så hård ved dig selv”* skitserer Aleksandar Sørensen-Markovic 6 redskaber/modeller til hvordan du gør ønsker, intentioner og drømme konkrete.

Hvordan du kommer til at kontrollerer din gode vilje og gør hvad du gerne vil og ved du burde gøre?

At skabe sunde vaner skal være sjovt, give glæde og øge din livskvaliteter ellers er vanerne du vælger måske ikke de rigtige for dig.

At skabe en vane bygger på en handlings gentagelse. Vælg derfor de vaner som gør dig glad, som øger kvaliteten i dit liv.

Oftentimes oplever man at gå i gang med livsstilsændringer hvorefter man mister gejsten – fortvivl ej, alle har oplevet det og oplever det løbende! At målsætte er et af redskaberne til at øge din kontrol over dine vaner.

Samtidig skal du altid huske at du ikke skal være så hård ved dig selv også hvis du har afvigelser fra de handlinger du ønsker. Langt de fleste er alt for hårde ved sig selv når det handler om deres sundhed. Det betyder at glæden ved at arbejde med sin sundhed forsvinder og vanerne du får er ikke dem du ønsker, for med sundhed er det sådan at selv når du tror du ikke vælger så vælger du.

Ros dig selv, fortæl en ny historie om dig og din sundhed og du er på sporet af at kunne vælge de vaner du gerne vil.

**Underviser**

Aleksandar Sørensen-Markovic, der er triatlet, træner og foredragsholder.

**Undervisningsform**

Undervisningen består af oplæg, diskussioner og aktive øvelser

**Rammer for kurset**

Kurset foregår hos kunden

**Varighed**

90 minutter