

Nytårskur 2026

Motivation, Trivsel og Mentalitet

CONNECT  SPORT

Tirsdag d. 6. januar 2026 Holbæk Sportsby

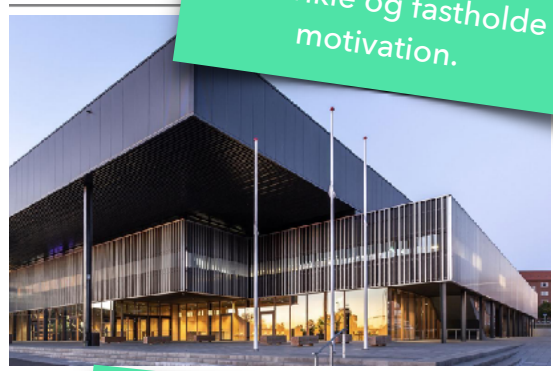
Torsdag d. 8. januar 2026 Arena Randers



Hvad er motivation egentlig og hvordan kan vi udvikle og fastholde motivation.



Betydningen af mentalitet/vores mindset, tanker og hvordan vi kan arbejde med dette.



Hvordan kan vi skabe god trivsel i vores liv og skaber god energi hver eneste dag.

Kom godt igang med 2026 og den rette indstilling til at være den bedste udgave af dig selv, både som leder, kollega og samarbejdspartner. Du kan forvente masser af gode og givtige snakke denne dag. Du kan forvente at få viden, inspiration og konkrete mentale redskaber der bidrager til at skabe god energi, trivsel, øget motivation samt glæde i din hverdag. Oplægget giver anledning til små opgaver og dialog, der bidrager til et stærkt mindset og din mentale sundhed.

"Inspiration til god energi, stærkere mentalitet og et sundere helbred, mentalt samt fysisk"

PROGRAM

Kl. 09.00 Ankomst og morgenmad

Kl. 09.30 Rundvisning i Idrætscenteret

Kl. 10.30 Gruppesnakke

Kl. 11.30 Oplæg om motivation, Trivsel og den rette mentalitet.

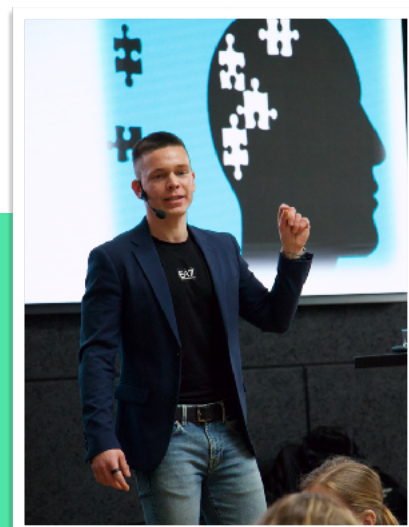
Fokus på mental sundhed/trivsel, god energi, positiv attitude, mentalitet & motivation.

Kl. 13.30 Frokost.

Kl. 14.00 Tak for i dag.

Tilmelding senest d. 2. januar 2026 kl. 12.00 via dette link:

<https://da.surveymonkey.com/r/7DMXFRB>



René Sehested
Underviser

