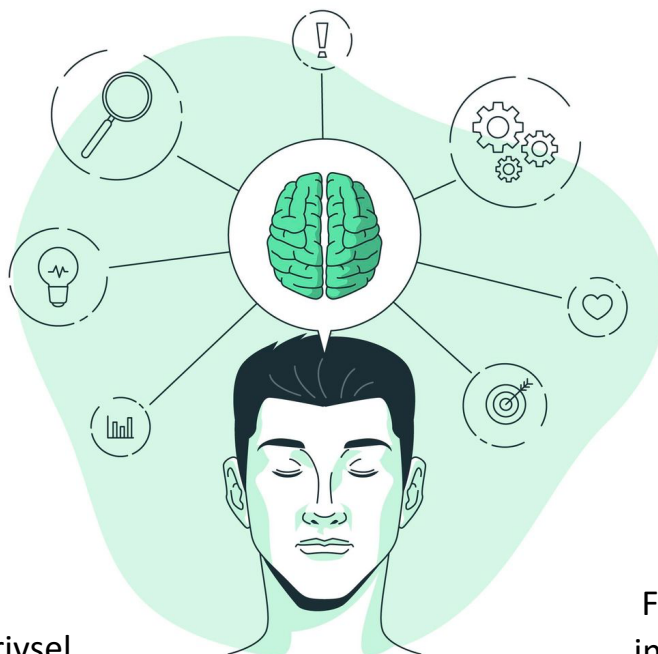


Motivation, Trivsel og Mentalitet

Tirsdag d. 6. januar 2026 Øst

Torsdag d. 8. januar 2026 Vest

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



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

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

Formålet med dagen er at inspirere deltagerne til god energi, stærkere mentalitet og et sundere helbred både mentalt og 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.

Der gives konkrete eksempler i oplægget.
v./ Rene Sehested.

Kl. 13.30 Frokost.

Kl. 14.00 Tak for i dag.

Sted kommer



René Sehested
Underviser

