

ANSVARLIG HELSE

Lev **Nå** – dine mål!

Vibeke C. Hammer

Flere av våre idrettstopper har vist oss hvordan mentaltrening kan gi eksepsjonelle resultater. Lær deg å ta gode valg og utnytte dine potensialer.





Kursinformasjon

[Tilbake til livet: For deg som har sterke plager ...](#)

[Bedre liv: Lær metode for å kunne håndtere kroppen ...](#)

[Bedrift: Gi medarbeiderne dine et verktøy for livet ...](#)

[Komplett oversikt](#)

Lev Nå - dine mål



Dr. Øystein Elgen
Overlege / Fagansvarlig

Spesialist i psykiatri med
fordypning i kognitiv terapi.



Nina L. Behncke
Fysioterapeut / Rådgiver

Bred erfaring med
rehabiliteringsarbeid.



Rolf M. Lindgren
Psykolog

Evne-, ferdighets- og
personlighets psykolog.



Vibeke C. Hammer
Daglig leder og Instruktør

Advanced Practitioner

Rask og varig endring

Hjertelig velkommen til oss på Kunnskapstorget!

Karriere og prestasjonsfremmende

For deg som ønsker å lære hvordan du varig kan styrke deg selv.
Vi vil lære deg en konkret teknikk, som du kan bruke med en gang.

Du vil lære hvordan du kan utfordre og endre deg selv,
ta gode valg, kjenne styrke og nå dine mål, alt i alt
føle overskudd og glede både privat og på jobb/ skole.

Lev **Nå** – dine mål!

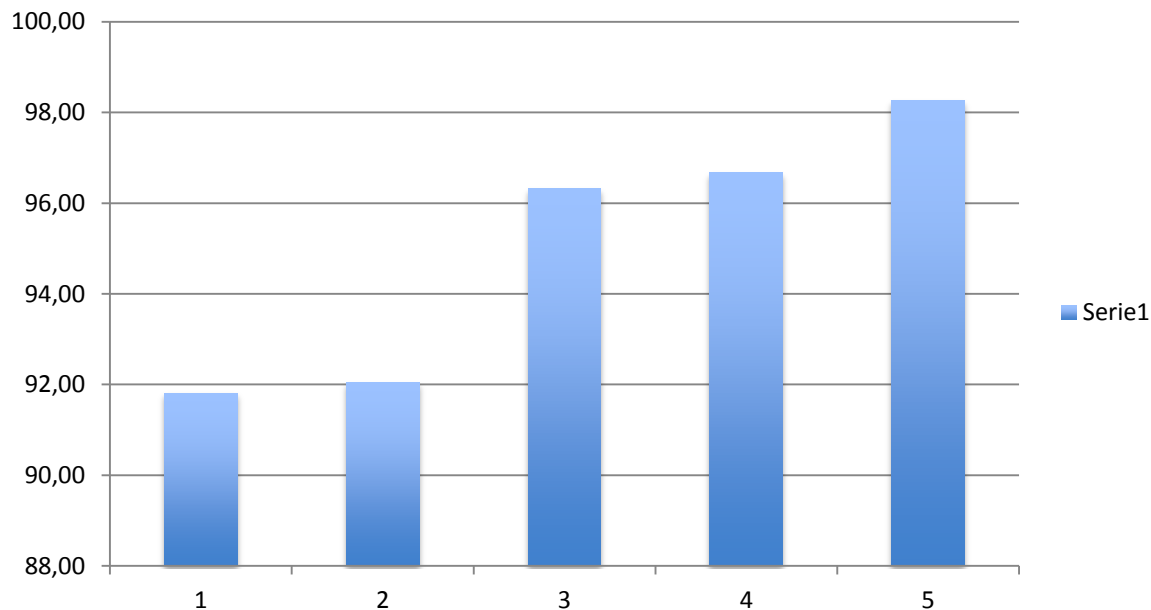
Et redskap for selvledelse

- idrett
- ledelse
- helse



Lev Nå kurs hos Podium 22 deltakere Sandvika Dato: 25. januar 2013

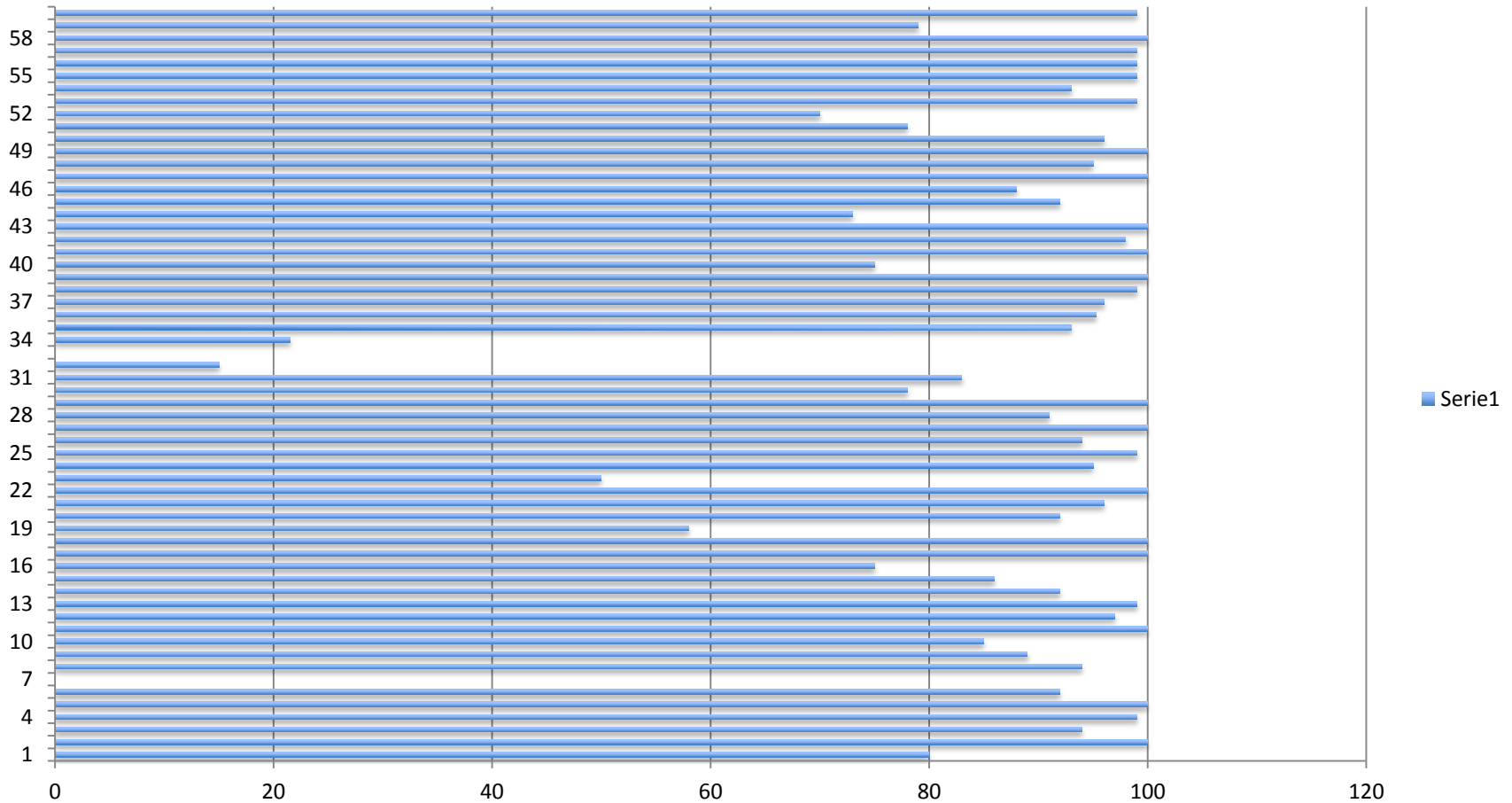
Skala 1-100



1. Lærte du noe som gjør deg styrket i din jobb søkeprosess
2. Tror du kurset kan påvirke mulighet til å få jobb?
3. I hvor stor grad er du innstilt på å bruke det du lærte på kurs?
4. Var Lev Nå kurset med Ansvarlig Helse nyttig for deg?
5. Var Lev Nå kurset noe du vil anbefale til andre i samme situasjon?

Lærte du noen som gjør deg styrket i din jobb søkeprosess

Lev Nå: 89,13 % (ikke alle 60 som skal søke jobb)



2 Piloter Friskvernklubben November 2013

Lev Nå –dine mål!

Skala 1-100

1. Lærte du noe som gjør deg styrket i din jobb/skole? = 94%
2. Tror du kurset kan påvirke din mulighet til å påvirke helsen din? = 97%
3. I hvor stor grad er du innstilt på å bruke det du lærte på kurs til å ta vare på helsen din? = 96%
4. Var Lev Nå kurset med Ansvarlig Helse nyttig for deg? = 96%
5. Var Lev Nå kurset noe du vil anbefale til andre i samme situasjon? = 99%

