

PROGRAM



PERSONLIGT LEDARSKAP

- Vad är självkänsla, självförtroende och självbild?
- Om den moderna mentala träningen och vad den kan göra för dig - varje dag!
- Så får du ut det bästa av dig själv och andra.

MOD & TRYGGHET

- Vem är du? Ta ett medvetet val om vem du är och lyft fram det bästa med dig själv.
- Våga följa dina drömmar och visioner - säg ja till utmaningarna!
- Bli medveten om ditt personliga värde.

EGET ANSVAR

- Bara du kan bestämma vem du ska vara!
- Identifiera och ta vara på din fulla potential.
- Ditt välmående ligger till stor del i dina egna händer - ta kommandot idag!
- Om vikten av tålmod och hänsyn.

MOTIVATION

- Hur motiverar du dig när det känns tungt?
- Hur påverkas motivationen av självkänslan?
- Övningarna och strategierna att ta till när motivationen tryter - såväl i arbetet som privat.

REFLEKTION

- Få förståelse för hur allt hänger ihop
- Metoder och tekniker - se vad som kan hjälpa just dig i din vardag!

Med ett starkt **personligt ledarskap** blir du effektivare och skapar en bättre balans mellan arbete och fritid.



MIA TÖRNBLOM driver MT-gruppen tillsammans med sin man och har ett tiotal medarbetare som arbetar med individ- och ledarutveckling. Mia är en av Sveriges mest populära föreläsare och utbildare. Hennes böcker om personligt ledarskap och självkänsla har nått stora framgångar såväl i Sverige som utomlands och har sålts över 1 miljon exemplar. Mia utsågs till Årets Talare 2012 i Sverige och årets motivatör i Norge 2010 och hon är otroligt uppskattad för sin förmåga att blanda humor med allvar och närmast livsviktiga budskap.

Ta chansen att utbildas av **MIA TÖRNBLOM** i den populära MT-metoden!