

# Äntligen

NYHET FRÅN UNESTÅL EDUCATION



Till dig som företagare

## STRESSLESS

ONLINEKURS by Unestål - för ett liv i balans

Vill du ge dig själv, din personal eller någon du tycker om en gåva som räcker länge, och som ger ett liv i mer balans?

### Unestål Education lanserar nu

onlinekursen *Stressless by Unestål - för ett liv i balans*.

Du har också möjlighet att kunna erbjuda Stressless som skattefri förmån via *friskvårdsbidrag* till din personal. Information finns på Skatteverkets hemsida.

Stressless är ett 60-dagars program där du tränar mentalt med våra unika mentala träningsprogram, gör vardagsövningar med reflektioner, arbetsuppgifter där du arbetar med en uppgift varje dag.

Programmet tar cirka 15-20 minuter per dag, och du tränar när det passar dig via vår kursportal Coursio.

Kursen är framarbetad utifrån vår 50-åriga erfarenhet, och vetenskap kring mental träning, kommunikation och självcoaching, så du säkert vet att metoderna är effektiva och välbeprövade.

I denna kurs får du 60 olika avsnitt, ett för varje dag inom tre områden, Mental träning, optimal kommunikation och självcoaching. Du får tillgång till kursen i 6 månader, och kan därför i lugn och ro genomföra kursen i din egen takt.

### Hur du beställer...

Beställ via Unestål Education på e-postadress [info@unestal.se](mailto:info@unestal.se) så aktiverar vi din personal via deras e-postadresser.

### Fakturabetalning, mängdrabatt.

Har du många anställda, kontakta oss för offert.

### Axplock ur innehållet:

- 60 dagars mentalt träningsprogram.
- Bildstyrning, träna upp dina sinnen.
- Självinsikt, skillnader mellan Självbild, självförtroende, självtillit och självkänsla.
- Trygghetszonen, lämna din trygghetszon och se vad som händer.
- Prioriteringsmatris – är du bra på att prioritera eller finns det utvecklingsmöjligheter?
- Coacha dina hinder – om du inte nått något mål, hur coachar du dig själv förbi hindret?
- Självcoachingsfrågor – för en högre livskvalitet.
- Ansvar och sinnestillstånd – kan jag påverka mitt sinnestillstånd?
- Värdet – vad är det som är viktigt för mig i livet?
- Feedback – hur använder jag feedback som ett verktyg till utveckling?

### Våra kursdeltagare rapporterar om

- Bättre effektivitet på jobbet.
- Minskad sjukfrånvaro.
- Ökad trivsel på arbetsplatsen.
- Bättre sömn.
- Mer glädje i livet.

995 kr  
exkl. moms