

**Mindfulness—“Lær af dine vendepunkter”
og skab nye fortællinger****TO LEDIGE PLADSER****på kurset i næste uge**

Dine vendepunkter i dit liv gør, at du hele tiden søger nye meninger og fællesskaber.

De fleste er motiverede af at gøre en forskel, - at stille sig selv spørgsmålet, hvad kan jeg bidrage med? Når du får styr på tankemylderet, får du et liv med glæde og bevidst nærvær. Det er nemlig videnskabeligt bevist—hvis du lever et liv med bevidst nærvær, får du større livskvalitet.

Vil du forebygge stress

Stress handler ikke udelukkende om din psyke eller lavt selvværd—men det handler om overbelastninger gennem lang tid, typisk mange år.

De fleste af os lever et liv i travlhed, og sjældent stopper vi op for at reflektere og kigge på vores vendepunkter, men det kan du råde bod på ved at deltage i kurset i næste uge.

Stress er et ledelsesansvar, og da 35.000 danskere hver eneste dag sygemelder sig på grund af stress, er der god grund til at forebygge.

Få ny inspiration—Deltag i et inspirerende to dages kursus **Den 8. og 9. december 2011.**

Hvad handler kurset om?

På kurset lærer du mindfulness med mening og passion – Det handler om at bryde vanens magt, se på din egen fortælling om dig selv, og lære af den.

Find den røde tråd gennem 12 faser, destinationer i din personlige fortælling.

Værktøjerne kan du bruge til at mestre dit liv – så du når dine mål. Du får desuden skriftligt materiale med dig hjem. Kurset er stressforebyggende.

Du kan nå det endnu

Send din tilmelding i dag
Pris kr. 5.650,00 excl. moms, incl. frokost, kaffe/te og frugt hele dagen.

Jeg glæder mig til at modtage din tilmelding.

**Invitation**

Inspirerende gå-hjem-møde om
Coaching uddannelsen.

**Onsdag den 25. januar
kl. 16.30 til ca. 18.00**

Langelinie 14 A, 8700 Horsens
Tilmelding: bj@bjraadgivning.dk

P.S. Tag gerne din kollega med

Mindfulness—Mening og passion

- Lær af dine vendepunkter i livet og arbejdslivet.

Kursus den 8. og 9. december.

Torsdag k. 9.00—16.00 og fredag kl. 9.00—15.00.

Læs mere [her](#)

Ledelsesbaseret Coaching Uddannelse**Coaching Uddannelse 2. år**

Nu er det tid til at melde dig på 2. år, der består af 5 dages praktisk træning:

- 11. og 12. april 2012
- 22. maj 2012
- 12. og 13. juni 2012

Meld dig til 1. år her

Du kan også tilmelde dig leder Coaching uddannelsens 1. år. Med start 17. april 2012 og afslutning i december 2012, bestående af 5 moduler af to dage.

Datoerne finder du på hjemmesiden.

Læs mere [her](#)

Har du spørgsmål eller kommentarer, er du altid velkommen til at ringe på 76 25 03 04 eller sende en mail til bj@bjraadgivning.dk

Vi deltager gerne i et uforpligtende møde om kurser, individuel coaching og foredrags muligheder fra BJ Rådgivning.

Bedste hilsner
Bodil Johanne Jørgensen

BJ Rådgivning
bjraadgivning.dk



Bliv ven med os på facebook og følg med i aktiviteter fra BJ Rådgivning og få unikke tilbud.

Se facebook siden [her](#)

BJ Rådgivning
www.bjraadgivning.dk

Langelinie 14
8700 Horsens

Telefon: 76 25 03 04
E-mail: bj@bjraadgivning.dk

*Du er meget velkommen til at videregende nyhedsbrevet.
[Klik her hvis du gerne vil afmeldes denne e-mail-liste.](#)*