

Kenosis Kraftfulla Kraftkurs

Måluppfyllelse genom fokusering och kraftutveckling

Den här kraftkursen är **för dig** som vill

- skapa mer kraft, balans, inre styrka och förankring
- bryta mönster, gamla vanor och "automatiska" program
- se nya möjligheter, göra mindre och åstadkomma mer
- utveckla dina förmågor och använda mer av dina inre resurser och potential
- förbättra din självinsikt och självbild och bli mer av dig själv
- uppnå framgång och skapa det liv inifrån och ut som du verkligen vill leva

Den här kraftkursen vänder sig till **företag** som vill

- förbättra företagets lönsamhet, produktivitet och effektivitet
- sänka kostnaderna för sjukfrånvaro och sjuknärvaro
- utveckla medarbetarnas resurser, kompetens och färdigheter
- utveckla medvetna, ledande och ansvarstagande medarbetare
- utveckla handlingskraftiga, fokuserade och målmedvetna medarbetare
- utveckla kreativa, flexibla, samarbetsvilliga, förändringsbenägna och samtidigt trygga medarbetare

Teoribasen är tvärvetenskaplig med både västerländsk och österländsk vetenskap och beprövad erfarenhet. Vi utgår bland annat från forskning inom psykologi, psykoneuroimmunologi, neurovetenskap, biologi, fysiologi, kvantfysik, existentiell filosofi, beteendevetenskap, närings-, natur- och energimedicin samt medvetande-, perceptions- och kraftfältsforskning.

Ur kursinnehållet

- effektiva, kraftgivande och praktiska metoder för att utveckla kraft i olika former
- med- och motkrafter och kraftfältsmodeller
- kraftfulla metoder för framgångsrik beteendeförändring, målfokusering, förändrings- och utvecklingsprocesser

Pedagogiken bygger på upplevelsebaserade övningar, praktiska redskap, reflektion och aha-upplevelser för frigörande av förmåga till utveckling och färdigheter. Interaktiva föreläsningar varvas med praktiska moment, gruppövningar, inhämtning, användning och utbyte av kunskap och erfarenheter samt enskilt arbete. Arbetssättet är processinriktat vilket innebär att varje individ genom frågor och kraftfull metodik får hjälp att finna egna svar och göra konkreta, medvetna och ansvarsfulla val. Som ett praktiskt moment i kursen ingår bland annat meditation, både som en effektiv teknik för återhämtning och livs- och stresshantering och för att förankra kunskapen på ett djupare plan och skapa förutsättningar för en framgångsrik och smidigare förändrings- och utvecklingsprocess.

Kraftkursens **omfattar** inledningsvis två dagar, ett gediget skriftligt kursmaterial, meditation-cd och dvd. Målet är att deltagarna ska få tid att reflektera och utföra både teoretiska och praktiska hemuppgifter. Kursen kan med fördel kombineras med individuell vägledning kraftutveckling samt fördjupning och fortsättning med steg II och III.

För information om kommande kurser, offert och anmälan kontakta katarina@kenosis.se.

Kenosis

Kenosis AB
Katarina Johansson
Yderhultsvägen 92
296 42 Båstad

Tel/fax 0431 – 752 20
Mobil 070 – 669 34 06
www.kenosis.se