

Sex gratis föreläsningar

Tisdag 7 februari 2012 kl 15.00 – 20.30

Söders Källa, före detta Pingstkyrkan vid Södermalms torg
Södra Kansligatan 22, Gävle

Konferencier Leif Grytenius



15.00

Tanken styr ditt liv – Bengt-Göran Wikström

Din kropp påverkas mer än vad du tror beroende på vad du tänker. Hormoner, muskelspänningar, självkänslan, vikten med mera. Varför tänker du som du gör? Vill du vara den som styr över ditt liv?

Bengt-Göran Wikström är kiropraktor och driver Wikströms Ryggmottagning.

15.40 Kan Du tänka med hjärtat? – Anneli Nilsson

Våra tankar och känslor har en dynamisk effekt på vår hälsa. Forskningen har upptäckt att det finns direkta förbindelser mellan hjärnan och immunsystemet! Hur påverkar tankar och känslor Din kropp? Vad kan du göra för att vara ditt bästa jag så ofta som möjligt?

Anneli Nilsson driver företaget X ANimo Coaching och är Stress- & Friskvårdsterapeut, ICC Coach och HeartMath handledare.

16.20 Paus

17.00

Spela roll då !?!?!? – Leena Bergander

Sexiga brudar eller Matchomän. Möter de någon skillnad i vårt samhälle? Bråkiga grabbar och Duktiga tjejer hur påverkar det skolklimatet? Får vi med oss det vi behöver? Vad efterfrågas för egenskaper i framtiden?

Leena Bergander driver företaget Spela Roll. Föreläser/utbildningar i genus för förskole- och skolpersonal samt företag, ICC Coach och ICC Business coach.

17.40 Mental träning som verktyg – Benny Andersson

En föreläsning utifrån personliga erfarenheter och insikter som mental träning kan ge. Vilka fördelar ger de grundläggande principerna avslappning, koncentration och målbildsträning?

Benny är Licensierad Mental Tränare, NLP Master praktitioner och Avslappningspedagog.

18.20 Paus

19.00

Hjärngodis – Lisbeth Pedersen

Vad behöver hjärnan för att få GLÄDJE & BALANS? Jo, VILA, NÄRING och STIMULANS!

Lisbeth Pedersen är beteendevetare, NLP Master Practitioner, ICC Coach och Mindfulness instruktör.

19.40 Bättre ledare – Mats Ohlsson

Ledarskap handlar om att tillsammans med andra uppnå resultat. Bra ledare kan vara en av vår tids största bristvaror. Ledare föds vi inte till, det handlar om ett hantverk som kan läras och tränas. Jag kommer att presentera värderingar, föreställningar och verktyg för att bli en framgångsrik ledare.

Mats driver företaget Villa Harmoni AB tillsammans med Lisbeth Pedersen. Mats är bland annat Mental Tränare, NLP Trainer och utbildad Coach. Mats har jobbat med Ledarskap och Mental Träning i över 20 år.

20.20 Avslutning

Syftet med dagen är att öka medvetandet om hur våra tankar påverkar våra liv – Tankar för en bättre värld!

Arrangör är föreningen Tankens dag. Mer info på www.TankensDag.se eller ring vår ordförande Bengt-Göran Wikström på 070-631 38 67.