

KURSSINNEHÅLL UTBILDNING LEDARSKAPSUTVECKLING

- Genomgång av matens centrala betydelse i våra liv, hur vad vi äter, när vi äter och hur vi äter påverkar vår kropp, vår hälsa, vår prestationsförmåga och vårt välbefinnande i allmänhet både på kort och lång sikt

- Hur påverkar modern skräpmat kroppen?
 - Vi påverkas inte bara av vad vi äter, utan även hur och när
 - Genomgång av olika livsmedel och deras effekter för vår hälsa, hur vi bör äta, vad vi bör tänka på

- Använd maten som din medicin

- Ayur Veda i praktisk tillämpning ur ett ledarskapsperspektiv
 - Genomgång av olika personlighets- och kroppstyper; egenskaper och beteendemönster.
 - Hur vi bör leva våra liv, anpassa våra dagliga rutiner, beteenden och livsmönster
 - Hur vi bör anpassa och skraddarsy vår egna personliga kostplan för vår kroppstyp och våra behov

Djupare genomgång av olika personlighetstyper

Olika karaktärsdrag, kommunikation, drivkrafter, beteendemönster och hur denna kunskap kan användas till ett effektivare och mer framgångsrikt bemötande och hantering av olika händelseförlopp, projekt, situationer såväl i arbetslivet som privat

- Coachning
 - Vad fungerar bäst för respektive karaktär
 - Kommunikation
 - Kroppskontakt
 - Anpassning och förståelse utifrån kunskapen om hur olika individer fungerar

- Genomgång av dygnsklockan
 - hur man bör nyttja dygnets timmar på bästa sätt, för att få bäst resultat; prestera bättre, må bättre och få en bättre balans i livet som helhet för såväl oss själva som våra medarbetare