

YASURAGI
WORKS

COACHNING & UTVECKLING

Här presenterar Yasuragi Works olika aktiviteter som är kopplade till coaching & utveckling. Dessa övningar är teambildande och kan anpassas efter era specifika behov utifrån tid, utformning och antal deltagare. Har ni några frågor eller funderingar är ni hjärtligt välkomna att kontakta oss. Alla priser är ex. moms.

Vi möts på Yasuragi Hasseludden!



ÄT DIG TILL ETT LÄNGRE LIV – ÖSTERLÄNSK KUNSKAP

Så ökar kosten livslängden, livskvalitén och meningen med livet! Den österländska kulturen har länge vetat att nyckeln till framgång och välmående går hand i hand och kommer ifrån kroppens och själens tempel. En visdom vi i väst tycks ha glömt. Du får en hälsoupplevelse och får lära dig mer om den österländska kostkunskaperna ifrån den österländska matkulturen.

Föreläsare: Ulrika Hölke

Tid: 90 min

Pris/grupp: 9.500 kr



LADDA DIN ORGANISATION MED POSITIV ENERGI

En föreläsning där Amanda Thunberg Åkerstrand leder en diskussion om stress, kommunikation, beteende och kroppsspråk. Hur vi kommunicerar och den egna viljan påverkar och styr individen och därmed medarbetarnas resultat. Föreläsningen fokuserar på positivt tänkande och hur det kan utveckla din organisation genom delaktighet och förståelse. Detta skapar engagemang, gemenskap och en stark vi-känsla.

Föreläsare: Amanda Thunberg Åkerstrand

Tid: 120 min

Pris/grupp: 9.500 kr



NÅR BUDSKAPET FRAM – INSPIRATION MED RETORIK

Ni får en strukturerad och kreativ föreläsning inom framträdande och retorik. Teori och praktik varvas för att du ska få arbeta med både innehåll och framförande. För ett övertygande framförande blandar vi klassisk retorik med anpassade verktyg från skådespelarens träning. Genom att lyfta fram din personlighet och utveckla dig som retoriker skapar vi ditt eget kraftfulla uttryck. Dessutom har alla väldigt roligt under tiden!

Föreläsare: Heléne Hedqvist och Sven J. Sigling

Tid och pris: Mot offert



ÄT RÄTT OCH SOV GOTT

Den österländska medicinska traditionen har ett helhetsperspektiv på människan. Var fjärde svensk anser att de lider av sömnsvårigheter och att de någon gång upplevt oro och ångslan. Livskvalité kommer av hur du sover, äter, tar hand om dig och trivs. Vi använder oss av femelementsläran och hur du med enkla tips kan få ihop det stressiga vardagslivet till en sundare livsstil. Ulrika Hölke vägleder dig till ett mer hälsofrämjande liv.

Föreläsare: Ulrika Hölke

Tid: 90 min

Plats: inomhus

Pris/grupp: 9.500 kr



STÄRKA RELATIONERNA I GRUPPEN

Uppleva genuina möten och förstå mekanismen som möjliggör dom. I aktiviteten ingår Qi-gong, avslappning med tibetanska klangskålar, integritetsövningar och samtal. Ni får möjlighet att uppnå ett nytt perspektiv på er själva och era medarbetare. Genom att vara mer närvarande i er själva och i djupare kontakt med er omgivning kan ni frigöra bunden energi och kreativ kapacitet.

Föreläsare: Camilla Nyberg

Tid: 90 min

Plats: inomhus

Pris/grupp: 7.000 kr



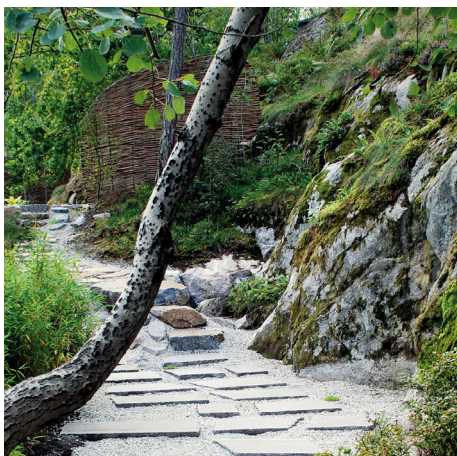
ZENERGY FOR TEAMS

Aktiviteten är baserad på den japanska traditionen och stärker ditt fokus och ökar energinivån. Vi genomför djupandningsövningar för både fysisk och psykisk välmående, ökad cirkulation i hjärnan för förbättrad tankeprocess, fokus- och koncentrationsövningar för klarare sinne, interaktiva kommunikationsövningar och rörelseövningar för ökad vitalitet och motverkande av trötthet. Som avslutning presenterar vi en gemensam plan för hur övningarna kan användas under resten av vistelsen.

Föreläsare: Anna-Maj Wallander

Tid: 120 min

Pris/grupp: 11.500 kr



VARVA NED, INSPIRERAS OCH ÅK HEM MED NY ENERGI

Per inspirerar grupper från fem till 150 personer genom föreläsningar och teamutveckling med olika utgångspunkter. Det kan handla om lönsamhet och effektivitet, eller konfliktlösning och samarbete, vision och affärsidé, organisations-, grupp- och individuell utveckling.

Föreläsare: Per Hörberg

Antal: max 150 personer

Tid och pris: Mot offert