

# VitaCon®

- Sammenhæng i Livet...

Ser du også fordelene ved forebyggende indsats, kan du kontakte os på tlf. 26717273 eller sende en e-mail til [info@vitacon.dk](mailto:info@vitacon.dk). Så finder vi et kursus, der får netop dine medarbejdere til at trives bedre og dermed blive mere effektive uden stress.

VitaCon ledes af produktions ingeniør, gensidig terapeut, NLP-Coach og autoriseret i MBTI/JTI Ole Gleerup, som har mange års erfaring med ledelse og personaleudvikling inden for private og offentlige virksomheder.

MOT kurset er udviklet af Liv & Lyst som har eksisteret siden 1996 i Norge og er i dag en af Norges største kursusarrangører. [www.livoglyst.no](http://www.livoglyst.no)

Liv & Lyst har et landsdækkende netværk af kursusledere, som tilbyder en bred erfaring fra erhvervsliv og undervisning. VitaCon er certificeret fra Liv & Lyst, hvilket garanterer kvaliteten over for vores kunder. Vi indretter altid vores kurser efter deltagernes ønsker, og kan også sammensætte et forløb, der passer til din virksomheds behov. [www.livoglyst.dk](http://www.livoglyst.dk)



## Større arbejdsglæde - større indtjening

VitaCon • Bøgeparken • 2800 Lyngby • tlf. 26717273  
[info@vitacon.dk](mailto:info@vitacon.dk) • [www.vitacon.dk](http://www.vitacon.dk)

## Tilfredse medarbejdere øger overskuddet. Så enkelt kan det siges!

**Medarbejdere, der lægger positivt engagement i deres arbejde er en stor ressource, mens syge og trætte medarbejdere er en byrde for både dem selv og virksomhedens budget.**

I VitaCon´s kurser arbejder vi med deltagerne, på at fremme trivlsen hos den enkelte og styrke de personlige egenskaber. Resultatet er øget energi og motivation, kort sagt en værdifuld arbejdskraft.

### **Brug energien konstruktivt**

Det moderne menneske har ofte en stresset hverdag og det kan dræne os for overskud og inspiration. På vores kurser lærer vi deltagerne at blive bedre til at håndtere denne stress og vende energien i en positiv retning. Det handler også om at forebygge, at tingene kører op i en spids med udbrændthed og sygemeldinger til følge. Problemer bliver vendt til udfordringer, og deltagerne lærer deres egne grænser at kende. Det skaber motivation i arbejdsdagen og giver større overskud, også økonomisk.



### **Lær at tænke positivt**

VitaCon sætter gang i en udviklingsproces hos dine medarbejdere, så de kan bruge deres ressourcer bedre i arbejdsdagen. De lærer at bryde de negative mønstre og frigør nye kræfter, der kan bruges positivt i virksomheden. Vi finder den indre styrke og trivsel frem.

## MOT-KURSET

### Motivation, Overskud og Trivsel

Et kursus fyldt med brugbare redskaber til deltageres hverdag. Disse emner tager vi op på kurset

- Motivation og trivsel
- Bedre overskud i en travl hverdag
- Mere effektiv uden at blive slidt op
- Forebyggelse af stress
- Hvordan sige fra på en positiv måde
- Ros, anerkendelse og opmuntring

### **Hvem kan deltage**

Kurset henvender sig først og fremmest til medarbejder-grupper som enten arbejder sammen i forvejen eller skal til det. Vi anbefaler grupper af 10 - 20 deltagere.

### **Afholdelse**

Kurset kan afholdes hos jer eller eksternt alt efter jeres ønsker. Kurset kan tilpasses efter behov.

### **Pris**

Pr. deltager kr. 1.590,- ved 7 timer  
og 1.190 ved 4 timer + moms  
Prisen er inkl. kursusmaterialer  
Indhent tilbud ved mere end 20 deltagere.

