

Úr frestun í framkvæmd

Aldrei fresta til morguns
því sem þú getur
gert í d



Námskeiðið „Úr frestun í framkvæmd“

| | |
|--------------------|--|
| Markmið | Hlutverk Í Fókus markþjálfun er að fræða, efla, hvetja, styðja og styrkja hvern þann sem glímir við erfiðleika með fókusinn sinn í lífinu hvort sem sé í einkalífi eða starfi. |
| Markhópur | Ef þú ert tilbúin og vilt ná árangri með líf þitt þá er þetta námskeið fyrir þig. |
| Innihald | Á námskeiðinu verður farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Einnig munu þáttakendur fá aðstoð til að draga upp mynd af draumalífi sínu, og fá verkfæri til að framkvæma. |
| Ávinningur | Framkvæmd fylgir gleði og gæfa. |
| Tímasetning | <i>Sjá nánar í yfirliti námskeiða.</i> |
| Kennari | Sigríður Jónsdóttir Í Fókus markþjálfu og ráðgjafi |