



KJELL FAGÉUS

©FAGÉUS SAMSPEL AB

1. Fysisk och mental avslappning

Trygghet

Acceptans av nuläge

Stressreducering

2. Självbild

Självkänsla – i den person jag är

Självförtroende – i det jag gör

Självinsikt – styrkor och svagheter

Förebilder

3. Motivation och hinder

Drivkrafter

Meningsfullhet

Attityd

Integritet - gränssättning

Samspel

Hinder – inre och yttre

Uthållighet

Mod

4. Framtid

Vision och riktning

Konkreta mål

Strategi och handlingsplan

Visualisering

5. Kreativitet och Entreprenörskap

Visionär

Realist

Kritiker

6. Scenen

Övningsstrategier

Koncentration och närvaro

Frimodighet och inlevelse

Engagemang och passion

Flöde - Flow

7. Integrering

Målet är att det jag tänker, säger och gör stämmer överens

Integrering – inom sig själv

Implementering – i det yttre

www.amt.yt

info@amt.yt

070 6056747