



... som SMÅBEDRIFTSLEDER

Kjære småbedriftsleder

Vi har nå laget et kurskonsept for deg,for hele deg, som småbedriftsleder, som mann, kvinne, ektefelle, mor, far, venn og egen person.

Alt glir over i hverandre.

Kurset omfatter det å "Leve livet... som småbedriftsleder". Jobb - familie - fritid - kosthold - helse.

Dette ønsker vi å bevisstgjøre deg på, i form av foredrag, fysisk aktivitet, kulturopplevelser og mye mer. Ikke minst la deg møte og snakke med andre i samme situasjon. Kursets mål er å gjøre den enkelte bevisst på ansvaret for å styre hverdagen bedre, kanskje stoppe opp og sin "nei" oftere.

Sitat fra kursdeltakerne:

"Jeg er på kurs for å møte likesinnede og for å gjøre hverdagen bedre. Jeg har jobbet mye, og det har gått utover familien. Nå vil jeg hente inspirasjon og plukke opp måter å styre på som vil gjøre livet mitt og til de omkring meg bedre. Isolasjon og ensomhet kan fort bli resultatet om en ikke tar tak i det".

"Jeg har savnet nettopp noe sånt som dette kurset, og var ikke sein om å melde meg på!"

"Vi må styre rollene og bare rett og slett sørge for å ta litt fri".

"Her har det vært mye god kompetanse og mye å ta med seg tilbake".

"Noe å lære; I en og samme person kan det være både eier, daglig leder, selger, fagmann, kompis og familiemann" Det kan fort bli en rollekonflikt av å blande roller som f.eks venn og selger, og de to siste dagene har jeg absolutt lært noe om å være litt mer direkte."

For å være imøtekommende som selger, kan det være fristende å si; Jeg kommer på torsdag, enda jeg vet at jeg ikke kommer. Avtalen vil ende med utsettelse og stor slitasje på meg i lengden".

"Ja, vi er nok en gjeng som allerede ser hva vi trenger".

For mer informasjon, se vår brosjyre og detaljert program på www.modum-bad.no
Håper dette kurset er noe for deg, og at du setter av tid til DEG SELV.

Velkommen på kurs

Hilsen Modum Bad - Vikersund Kurbad - Frisklivsentralen - Modum i bevegelse



Vil du vite mer om kurset eller melde deg på?

Gå inn på www.modum-bad.no (kurs og seminar), ring Tlf.: 32 74 97 00 og spør etter Tove eller send en e-post til tove.bergsrud@modum-bad.no

Vikersund Kurbad AS
Sentor for rehabilitering og mosjon

