

## 6. GEAR TRÆNINGSPROGRAM FOR MENTAL OG FØLELSESMÆSSIG STYRKE

### HVEM HENVENDER PROGRAMMET SIG TIL?

6. GEAR er et træningsprogram, der er skræddersyet til mennesker med et eller flere af disse adfærdstræk:

- De er dygtigere og arbejder hårdere end de fleste. Men får ikke nok ud af indsatsen.
- De er næsten altid bagud og har ofte dårlig samvittighed. De føler ikke de selv har kontrol over deres tid.
- Deres selvtillid er knyttet til deres præstation. Når de fejler, rammer det alt for dybt. De går for meget op i, hvad andre tænker.

### HVORFOR SKAL DU INVESTERE I DIN MEDARBEJDETS DELTAGELSE PÅ 6. GEAR?

På få måneder får du en medarbejder, der:

- Leder sig selv bedre, prioriterer skarpere og bliver hurtigere færdig med tingene.
- Kommunikerer mere effektivt med medarbejdere og kolleger (og med dig).
- Har mere ro og bedre balance, større overblik og dermed evne til at prioritere sin tid og sine kræfter bedre.

### PRAKTIK: FYSISKE MØDER

Medarbejderen skal bruge 2-3 timer om ugen på programmet i 8 uger samt din støtte og opbakning. Prisen for det samlede forløb er kr. 16.500, – ekskl. moms. Fakturering sker ved programmets opstart. Møderne foregår enten i Hellerup eller Brejning.

### PRAKTIK: ONLINE-MØDER

Hvis medarbejderen er dygtig til at eksekvere, så er online-programmet en god model. Programmet kører over 8 uger med ugentlige samtaler på Skype eller FaceTime. Prisen for det samlede forløb er kr. 14.500, – ekskl. moms. Fakturering sker ved forløbets opstart.