

**PART****8.30 – 9.00 Intoning av Träna Ledarskap**

Presentation, förväntningar, vad kan du bidra med? Nu är vi igång!

**9.00 – 10.00 Ledarskap – Coachande förhållningssätt**

Genom vårt bemötande och med hjälp av ett coachande förhållningssätt kan vi få varandra och andra att utvecklas. Vi tränar konkret på att vara påkopplade/närvarande, nyfikna och i samtal som leder framåt i en positiv riktning. Hur kan du bidra till att bygga engagemang? Träningspasset varvar teorier, dialoger och lite skratt.

10.00 – 10.20 Fika

**10.20 – 11.20 Ledarskap – Att utmana sig själv i ledarrollen**

I olika yrkesroller och uppdrag finns ett ledande perspektiv, därför reflekterar över hur vi kan få andra att våga och växa, gemensamt driva mot uppsatta mål och framförallt skapa en anda av gemensamt ansvarstagande. Du får konkreta råd och tips för att utveckla ett tydligt (projekt) ledarskap utifrån dina förutsättningar. Att leda sig själv och verka tillsammans fungerar bäst att genom att reflektera över sin egen drivkraft och sitt eget agerande.

11.20 -11.30 Ombyte

11.30 - 12.15 **Freepower®** - Fysiska tekniker och mental inställning som ger dig skärpa, koncentration och mer pondus. Meditation som start och slut och däremellan energiska rörelser från kampsportstekniker som ger explosivitet och kraft. Blandningen är tjuvningen - upplevelsen kan bli magisk. Inte sällan vibrerar den sista meditationen.

12.15 – 13.20 Lunchbuffé och dusch

**13.20 – 14.40 Ledarskap – Att leda sig själv**

Ledarens förutsättningar och vardag präglas av många förväntningar och tryck från olika håll. Mitt i det spänningsfältet förväntas du bedriva en nära och tydligt ledning. Hur kan jag fortsätta att utvecklas för att vilja och våga (och orka)?

14.40 – 14.50 Ombyte

14.50 – 15.30 **Träna hemma** - Denna klass fokuserar på hemmaträningens möjligheter med hjälp utav enkla redskap som miniband och gummiband. Vi tränar igenom hela kroppen och använder gummibanden som motstånd. Effektivt och skonsamt, men ger dig en rejäl utmaning. Ett träningspass som går att utföra vart som helst, när som helst.

15.30 – 16.00 Fika och ombyte till lite varmare träningskläder

16.00 – 17.00 **Yinyoga** - I yinyoga fokuserar vi på Yin-delarna i kroppen med bl.a skelett, bindväv och ligament. Denna yoga öppnar sakta upp stela höfter, baksidor av ben och vader som blir smidigare och mer elastiska. Yinyogan fyller hela dig med färsk, ny energi och lugnar ditt sinne.