



MOTIVERENDE MESTRINGSKURS



Ønsker dere et inspirerende arrangement som gjør de ansatte "tøffere" til å mestre utfordringer?

Vi tilbyr et annerledes og inspirerende halvdags mestringskurs som inneholder både fysisk- og mental trening. Arrangementet består av grunnleggende boksetrening samt opplæring i mentale forberedelser for å takle utfordringer. Dette er en sosial og faglig samling som vil være meget nyttig for å bedre prestasjonen i arbeidslivet og privat.

Arrangementet er tilpasset menn og kvinner i alle aldre, uansett fysisk form.

Hvorfor velge oss?

Vi slår sammen vår erfaring fra toppidretten og næringslivet der evne til å mestre utfordringer skaper resultater.

Vårt mestringskurs bidrar til:

- Motiverte og resultatfokuserede medarbeidere
- Økt kapasitet til å mestre utfordringer
- Økt prestasjon
- Stressreduksjon
- Godt samhold i bedriften
- Adrenalkick!

Hvor gjennomføres vårt mestringskurs?

Oslo Bokseklubbs nye idrettshall i Jordal Idrettspark. Se bilder [her](#).

Mental Trening (2 timer):

- Visualisering
- Resultatfokusering
- Stressmestring
- Proaktiv innstilling
- Endre vaner

Alle deltakerne får:

- Kompendium
- Oppsummeringsvideo

Boksing (2 timer):

- Kort om boksing
- Inspirerende felles oppvarming
- Grunnleggende bokseteknikk
- Oppgaver med partner
- Felles styrketrening

Diverse informasjon:

- Kurs - Kl. 12.00-16.00 (kan tilpasses)
- Kan enkelt skreddersys ditt behov
- Har også heldags mestringskurs
- Kan benyttes for kick off

Mental Trening



Johnny Carlsen

- Lang erfaring med mental trening for næringslivet og toppidrettsutøvere
- Daglig leder i FramOver

Boksing



Max Mankowitz

- Landslagstrener i boksing (Kvinner & Herrer)
- Trent bl.a. Ole Klemetsen & Cecilia Brækhus
- Daglig leder og hovedtrener i Oslo Bokseklubb som gjentatte ganger har blitt kåret til Norges beste bokseklubb

Max Mankowitz, Tlf: 41 31 88 18, Web: www.oslobokseklubb.no
Johnny Carlsen, FramOver, Tlf: 450 33 530, Web: www.framover.no