

## OVERSIKT OVER VÅRE NYE mPOWER ACADEMY ONLINE-KURS:

### ONLINE-KURS (4 timer totalt) - 2021:

#### **KURS 1:**

*«Hvordan få mindre stress og mer livslyst og godfølelse i hverdagen»*

**Dato/tidspunkt:** 8. og 9. desember (onsdag/torsdag) 2021 kl 19.00-21.00

Dette er et 2x 2 timer online-kurs med Rebekka Nøkling som kursleder.

#### **Praktisk informasjon:**

- ✓ **Jule- og nyttårskampanje 2021: Nå kan du ta kurset for kun 500,- NOK!**
- ✓ Vi sender deg din personlige link, som du skal bruke for å komme inn på kurset.
- ✓ Kurset sendes LIVE, så du kan stille Rebekka spørsmål direkte hvis du vil.

#### **KURS 2:**

*«Hvordan få en hverdag med mindre stress og mer overskudd i hybrid-kontortilværelsen»*

**Dato/tidspunkt:** Mandag 13. og 20. desember 2021 kl 09.00-11.00

Dette er et 2x 2 timer online-kurs med Rebekka Nøkling som kursleder.

#### **Praktisk informasjon:**

- ✓ **Jule- og nyttårskampanje 2021: Nå kan du ta kurset for kun 500,- NOK!**
- ✓ Vi sender deg din personlige link, som du skal bruke for å komme inn på kurset.
- ✓ Kurset sendes LIVE, så du kan stille Rebekka spørsmål direkte hvis du vil.

**PÅMELDING:** Send en e-post til vår Studiekoordinator Eva Saunes:

[eva.saunes@gmail.com](mailto:eva.saunes@gmail.com) eller ring/sms henne på mob: 416 15 101

- så vil hun hjelpe deg med alt det praktiske for å sikre deg en plass.

**ONLINE-KURS (4 timer totalt) - 2022:**

**KURS 3:**

**«Hvordan få mindre stress og mer livslyst og godfølelse i hverdagen»**

**Dato/tidspunkt:** 26. og 27. januar (onsdag/torsdag) 2022 kl 19.00-21.00

Dette er et 2x 2 timer online-kurs med Rebekka Nøkling som kursleder.

**Praktisk informasjon:**

- ✓ **Jule- og nyttårskampanje 2021: Nå kan du ta kurset for kun 500,- NOK!**
- ✓ Vi sender deg din personlige link, som du skal bruke for å komme inn på kurset.
- ✓ Kurset sendes LIVE, så du kan stille Rebekka spørsmål direkte hvis du vil.

**KURS 4:**

**«Hvordan få en hverdag med mindre stress og mer overskudd i hybrid-kontortilværelsen»**

**Dato/tidspunkt:** Torsdag 20. og 27. januar 2022 kl 09.00-11.00

Dette er et 2x 2 timer online-kurs med Rebekka Nøkling som kursleder.

**Praktisk informasjon:**

- ✓ **Jule- og nyttårskampanje 2021: Nå kan du ta kurset for kun 500,- NOK!**
- ✓ Vi sender deg din personlige link, som du skal bruke for å komme inn på kurset.
- ✓ Kurset sendes LIVE, så du kan stille Rebekka spørsmål direkte hvis du vil.

**PÅMELDING:** Send en e-post til vår Studiekoordinator Eva Saunes:

[eva.saunes@gmail.com](mailto:eva.saunes@gmail.com) eller ring/sms henne på mob: 416 15 101

- så vil hun hjelpe deg med alt det praktiske for å sikre deg en plass.

### OM KURSLEDEREN:

Rebekka Nøkling er spesialist på hjernetrim, stressmestring og motivasjon – og sprer engasjement, godfølelse og livsglede – og ja: Alt er faglig forankret! For mer informasjon om hennes bakgrunn: [www.livslystsenteret.no](http://www.livslystsenteret.no)



### Et kurs med Rebekka Nøkling gir deg:

- Konkrete råd og tips du enkelt kan ta i bruk med en gang.
- Spennende innsikt som vil la deg gjøre positive endringer i hverdagen og skape en god utvikling.
- Inspirasjon og motivasjon – skreddersydd for deg og/eller din bedrift!

### KURSBESKRIVELSE AV VÅRE ONLINE-KURS for deg og din bedrift:

Du vil lære hvordan du kan få mer livsglede og engasjement i hverdagen din – og på arbeidsplassen og hjemmekontoret ditt – ved å stimulere hjernen og cellene dine positivt helt ned på gennivå! Rebekka vil også lære deg triksene brukt av bl.a. toppidrettsutøvere, ledere og andre som må prestere og levere. Kursene skreddersys til hver målgruppe, samt for grupper helt uten faglig bakgrunn. Rebekka er opptatt av å formidle forskning på en lett, ledig og underholdende måte. Du vil i hennes kurs få konkrete råd og øvelser som du kan bruke med en gang. Alle kurs tilbys nå online og du kan velge ett eller flere aktuelle kurs for deg og din bedrift.

**KURSBEVIS:** Ved gjennomført kurs (med obligatorisk oppmøte i klasse eller online) og bestått eksamen (dette gjelder kun for alle våre spesialiseringsutdannelse), vil du både få et kursbevis og/eller sertifiseringsdiplom fra 1) mPOWER Akademiet og 2) Studieforbundet for næring og samfunn.

### FOR MER INFORMASJON ELLER SPØRSMÅL:

Ta kontakt med vår Studiekoordinator Eva Saunes ved å sende en e-post: [eva.saunes@gmail.com](mailto:eva.saunes@gmail.com) eller ring/sms henne på mob: 416 15 101

- så vil hun hjelpe deg videre!

*Alle våre studieplaner og kurs er godkjent av Studieforbundet næring og samfunn.*