

TRUEFORMANCE Powertræning

Powertræning er ekstraordinær træning i et interval på 2,5 timer, med stærkt fokus på hverdagens aktuelle performance og forestående præsentationer og udfordringer.

Træningen er tænkt som et fortløbende supplement til den øvrige personlige træning, og møder den enkelte deltager præcis hvor han/hun er, med de aktuelle udviklingspunkter som den klareste vejviser for, hvor behovet og udviklings potentialet ligger.

Der lægges vægt på, at alle deltagere føler sig fuldkommen trygge til at tage de nødvendige skridt, og træningen tager afsæt i balancen mellem hvad der rører sig i deltagere nu og her, og konkret brugbar forberedelse til de forestående opgaver.

Gør kommunikation til
din livskunst!

Se de kommende datoer på
TRUEFORMANCE.DK

Pris:

Klippekort med 6 klip: kr. 3495 ex. moms

Klippekort med 3 klip: kr. 1995 ex moms

Sted:

Det Danske Skuespillerforbund, Tagensvej
85, 2. sal. 2200 Kbh. N.

Udfordring

- Du får mulighed for at teste og optimere dit performance talent i et trygt læringsrum, der støtter, styrker og udfordrer dig.

Udbytte

- Du træner dine virkemidler sammen med andre, der ligesom dig, vil være en stærkere performer, når det virkelig gælder - også foran en større flok.
- Du får ejerskab over din energi og lærer hvordan du kan vende usikkerhed og uro til power og personlig gennemslagskraft.
- Du får brugbare konkrete redskaber til din videre træning og vedligeholdelse.
- Du får indblik i uhensigtsmæssige mønstre og hvad der ligger bag, - og du lærer hvordan du bringer kraften hjem til dig selv, og gør dig fri af dårlige vaner. Alle, som vover at tage skridtet fuldt ud mod personlig anerkendelse og udvikling kan være med.

For uddybning kontakt Lotte på
26173045 /info@lottearnsbjerg.com



Se tider & mere på

www.trueformance.dk