

EFTERSKOLER

YDELSE/LØSNING 1:

Lukket FB-gruppe for elever på efterskolen

Indhold: Her vil coachingen og indholdet formidles i fælles forum af små videoer, øvelser, inspiration, metoder, mentale værktøjer til at optimere og udvikle sig samt nå sine mål. Der vil være mulighed for at sparre og stille spørgsmål løbende. Generelt materiale til personlig og mental udvikling.

Metode: Online.

Varighed: 3 måneder.

Sted: Lukket Facebook gruppe i fælles forum for eleverne på efterskolen.

Pris: I alt pr. elev 600,- pr. elev for alle 3 måneder.

YDELSE/LØSNING 2:

Personligt online forløb

Indhold: Her vil der være fokus på individuel udvikling og den enkeltes behov og eventuelle udfordringer. Forløbet er en kombination af samtaler, coaching, inspiration, støtte, opbakning, mentale værktøjer, metoder, løbende små øvelser og opgaver. Formålet er at optimere og udvikle sig personligt og mentalt i perioden, og skabe bevidsthed omkring sin adfærd. Det kan være adfærd generelt eller i sportslige sammenhænge.

Metode: Online.

Varighed: 3 måneder.

Sted: Løbende kontakt via FaceTime, Skype, telefonopkald og/eller e-mails.

Pris: I alt pr. elev 2.600,-

Alle priser er inkl. moms