

# Inbjudan

## Få motivation till att sluta röka/ snusa

**Tid:** Start 29 oktober kl. 16.00  
**Plats:** Teknik och Kompetenscentrum  
**Pris:** 2 000 kr/person

### Målgrupp:

Kursen vänder sig till alla som vill sluta röka/ snusa eller vill bli motiverade att sluta. Att lära sig träna mentalt, gör att du kan ta kommandot över ditt liv.

### Innehåll:

Kursen är indelad i fem tillfällen. Varav den första är en informationsträff. Vi arbetar med både praktiska, men framför allt mentala övningar. Du kommer att lära dig verktyg som gör att du lättare kan bestämma vem som ska ta befälet. Du eller cigaretten/ snuset. Verktygen kan du även använda i andra sammanhang.

### Omfattning:

Träff 1 - ca 30 min

Träff 2 - 2 timmar

Träff 3, 4, 5 - 1 timme

Kommentarer om kursen från tidigare kursdeltagare;

*"- Kanon, jag slutade röka efter första träffen."*

*"- Skönt att det inte var en massa förbud, utan att man "möts där man är."*

*"- Det här har varit det bästa sättet av alla jag har försökt. Jag är på gång att sluta."*

*"- Våldigt intressant och spännande med den mentala biten."*



**Lena Evald, Metaforen**, är samtalsterapeut och certifierad NLP-coach®. Hon har hjälpt tusentals människor att må bättre och/ eller nå sina mål. Hon har själv varit storökare, haft kraftig övervikt mm. Tack vare att hon själv använder sig av mentala övningar, har hon tagit befälet i sin egen kropp och det har lett till att hon har gjort en fantastiskt personlig resa. Detta lär hon idag ut till andra. Du som kommer att närvara på kursen, kommer att få lära Dig några av de tekniker hon vet fungerar bra.

*"Om du alltid gör det du alltid har gjort, får du alltid det som du alltid har fått. Om det du gör inte fungerar - gör då någonting annat".*

Varför ska bara eliten använda sig av en mental coach för att bli ännu bättre, när även du har användning av det?

# Anmälan

## Få motivation till att sluta röka/ snusa

Namn: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

Namn: \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_  
**Företag/ Organisation**

Välkommen med din anmälan till TEK:  
Telefon: 035-17 18 90, Fax: 17 18 99  
e-post: [tek@kompetenscentrum.se](mailto:tek@kompetenscentrum.se)