

Restaurangbranschens utbildningspartner för yrkesverksamma!

Hälsa/motivation/stress

Det finns en stor
anledning till den här kursen...

*Kunden är medveten.
Bli det du också!*

Tiderna förändras - mot det bättre! Hälsotrenderna har kommit för att stanna och blir bara fler. Det gäller att faktiska haka på det ökade medvetandet hos kunden. Om kundens beteende förändras måste branschen hänga med! Vad vet vi som jobbar i branschen om alla nyheter och trender som dyker upp och vad kan vi erbjuda kunden i form av kunskap och utbud?

Här får du möta en kvinna som kan sin sak och som vänligen men bestämt visar vägen till en bättre vardag. Du ska börja med dig själv. Du är en del av förändringen. Du kommer att få tänkvärd kunskap och både tuffa och utmanande sanningar serverade. Dessutom bjuder hon på handfasta tips och idéer som du direkt kan ta med dig till ditt arbete och erbjuda kund! En populär utbildning som ger MERSMAK och energi!



Utbildningen består av en heldag

Ingår:
Kursdokumentation
Kursmapp
Lunch + fika
Diplom vid avslutad kurs.

Kallelse:
Skickas per post senast
2 v. innan kursstart.

Betalning:
Sker mot faktura och ska vara
betald senast 2 v. innan
kursstart.

Avbokning:
7-14 dagar innan kursstart
debiteras 75% av kursavgiften.

3 dagar eller mindre innan
kursstart debiteras 100%.

Anmäld deltagare har vid
frånvaro rätt att skicka annan
person/ersättare till anmänt
utbildningstillfälle.

Pris: 4350 exkl moms

INNEHÅLL

Balans

Balans mellan jag som människa,
som yrkesmänniska och i privatliv.

Mat, träning, relationer, intressen – handlingsplan

Mental inställning

Drivkrafter

Vilka drivkrafter finns det i mig och
hur nyttjar jag dem på bästa sätt?

Stress

Vad är stress och hur påverkar
det mig?

Hantering av stress

Hur hanterar jag stress och
bryter ett stressmönster?

Kursmaterial inkl recept!