

Bestå eksamen med ro i maven

Zetmind 

RELEASE YOUR POTENTIAL

"Jeg har indset at det mest er mentale udfordringer fordi man troede det var virkeligheden, men fik indset at man selv sætter udfordringerne op."

Celina

Zetmind

RELEASE YOUR POTENTIAL

Konceptet



Bestå eksamen med ro i maven.

Vores vision er, at skabe **Resultatskabende Mental Adfærd** hos unge.

Hvis de unge virkelig vil, kan vi garantere, at de får tillid til, at gøre, det bedste de kan. Træningen vil være sammensætning af teori og praktiske øvelser, som giver værktøjer til at få en så høj mental performance til deres eksamen som muligt.

Ved hjælp af en struktureret proces, der hedder **de 5 do'er**, bliver de unge inspireret til, at gøre det bedste de kan.

Vi måler på om der sker en adfærdsændring.

"Jeg har fået en masse teori og værktøjer imod eksamensangst som kan bruges i hverdagen hvis man har problemer med nervøsitet"

Mathias

Mentalt Klar

Bevidst

Ydmyg

Målrettet

Indtag Rummet

Kunder



Bestå eksamen med ro i maven? Men hvad siger de unge?

1. De unge indrages aktivt i forhold til at øge deres trivsel med henblik på at mindske eksamens angst.
2. Zetmind inspirerer til at få boostet selvværdet
3. Zetmind involvere de unge, så de både får reflekteret og talt sammen, det er en aktiv workshop som virkelig flytter de unge
4. Måling af selvværd før og efter workshoppen
5. Zetmind sikre at teorien bliver gjort praktisk og at de unge får et "anker" med sig.

"Jeg har "opdaget" hvor negativt jeg har tænkt om mig selv. Derfor har jeg fået meget ud af de øvelser der omvender de negative tanker til positive tanker"

Asta

Om os



Hvorfor kan vi hjælpe de unge med at gå til eksamen med ro i maven?

Zetmind er et band i Resma og det henvender sig til unge mennesker. Med kompetencer fra Human Ressource, salg har vi forenet forretningsverdenen med karaten.

Vi arbejder ud fra den filosofi der hedder **"søg den perfekte karakter"**, og det betyder at du hele tiden søger at udvikle dit potentiale.

Til det formål har vi skabt værktøjet **"De 5 Do'er"**, og ved at arbejde ud fra denne struktur får du mere **Resultatskabende Mental Adfærd**.

"Jeg har lært at tro på at jeg gør mit bedste."

Lili

Zetmind 

RELEASE YOUR POTENTIAL

Kontakt



Adresse:

Vilhelmsro 140
3480 Fredensborg

Telefon: +45 40 10 28 03
Mail: Awl@zetmind.dk
Web: www.zetmind.dk

CVR: 20 81 72 75

"Søren og Annette har hjulpet mig med at indse at jeg kan alt og at jeg skal kæmpe for det. Desuden har jeg lært vejen til at opnå mine mål."

Ayab

Mentalt Klar

Bevidst

Ydmyg

Målrettet

Indtag Rummet