



Det kan dokumenteres, at Optimister lever længere, bliver ikke så ofte syge og generelt har det bedre med dem selv.

Når man sammenholder det med faktummet, at Optimisme er et mentalt værktøj og dermed et helt bevidst valg – så bør vi alle overveje at vælge den optimistiske vej.

## *Bliv Certificeret Optimist*

**Som certificeret Optimist vil du lære at mestre følgende:**

step 1

**Optimisme** – Optimisme er et bevidst valg.

**Selvtillid** – Optimister har selvtillid og kender opskriften på at få selvtillid.

**Selvværd** – Optimister tror på dem selv og plejer deres selvværd hver dag.

step 2

**Forandringer** – Optimister er forandringsparate.

**Personlig branding** – Optimister forstår effekten af personlig branding.

**Motivation & Entusiasme** – Optimister motiverer sig selv.

step 3

**Vanebrydning** – Optimister er handlekraftige og bryder vaner.

**Indlæring** – Optimister tilegner sig ny viden hurtigt.

**Ansvar** – Optimister tager ansvar for deres personlige og professionelle liv.

step 4

**Konflikthåndtering** – Optimister håndterer konflikter konstruktivt.

**Stresshåndtering** – Optimister bliver kun stressede, når det er til deres fordel.

**Personlig balance** – Optimister er i balance og hviler i sig selv.

---

Investering: 5.000,- kroner eksklusiv moms per deltager ved minimum 10 deltagere.

Forløbet strækker sig over 4 x 3 timers undervisning. Prisen inkluderer bøgerne:

”Det handler om dig selv” • ”Optimisten – Kampen mod sortsynet”

– [www.optimisten.dk](http://www.optimisten.dk) –