

Följande tjänster kan Livsvis erbjuda

- **Föreläsningar:** Om kommunikation, stress, röst & tal enligt önskemål.
- **Samtalsterapi**
- **Mindfulnessbaserad stressreduktion:** 8 veckors program eller på annat vis. En effektiv metod för stressreduktion. Lär dig att "ladda batterierna" även under pressade situationer. Få bättre kontroll över ditt liv och utveckla den emotionella intelligensen. "Empowerment" dvs. förmåga att ta ansvar, leder till att du mår bättre och får ökad livskvalitet.
- **Röst/rörelse och stressreduktion:** För dig som använder rösten mycket i arbetet och där stressfaktorn är hög.
- **Röstgympa:** Som förebyggande röstvård för dig som vill hålla din röst levande och frisk (grupp).
- **Röstrehabilitering:** För dig som besväras av en röst som inte håller för den ansträngning den utsätts för. Kanske har du återkommande perioder av heshet? (individuellt)
- **Stamningsterapi:** För dig som lider av din stamning (individuellt).
- **Våga tala kurs:** För dig som lider av talängslan (grupp).
- **Lär känna din röst:** För dig som önskar utforska rösten på ett djupare plan. Hur påverkas du av olika ljud? Du behöver inte ha problem med rösten för att utforska den.
- **Kommunikationscoaching:** Vad behöver du för att bli bättre på att kommunicera ditt budskap? (Individuellt eller grupp)
- **Teambuilding:** Öka självkännedomen hos dina medarbetare genom roliga kommunikations- och rollspelsövningar och annat enligt önskemål.
- **Hur uttrycker du dig på scen?:** Upplevelsebaserad utbildning med fokus på röst/tal. Innehåller övningar med fokus på muntlig scenisk framställning där syftet är att hitta ditt unika uttryck.
- **Ljusterapi:** För dig som lider av nedstämdhet när höstmörkret kommer.

Välkommen att kontakta Livsvis för samtal kring era behov på telefon 076-881 62 92