

Torsdag 16. Mars

Kl. 08.00 – 10.00

Papirbredden 1, Grønland 58

Mental trening – konsertforedrag!

Opplev Ida Rønshaugens konsertforedrag om å dempe nervøsitet, øke prestasjonsevne og senke stressnivå.

Ida har over tjue års erfaring fra scenen, og hun har her samlet noen av sine beste øvelser for å kunne overvinne frykten for å snakke i store forsamlinger eller fremføre noe for en gruppe mennesker. Dette konsertforedraget passer for alle som holder foredrag, leder møter eller, som de aller fleste av oss i blant er nødt til, snakker i en forsamling. Dessuten vil man få innspill til hvordan man kan senke stressnivået, på jobb og i privatlivet.

Ida Rønshaugen er saxofonist og komponist og har skrevet sin masteroppgave om mental trening ved Norges Musikkhøgskole.



*Kom og la deg inspirere av
Ida Rønshaugen*