

## Spring New York Marathon och utveckla dig och din organisation

### Vi är några som insett det stora värdet av fysisk aktivitet. Har du?

Det finns många vetenskapliga undersökningar som visar på sambandet mellan fysisk aktivitet och välmående, fysisk träning och kreativitet, fysisk träning och inlärning, fysisk förmåga och prestationsförmåga etc. Vi har valt att skapa ett koncept som bygger på fysisk och mental träning kopplat till ledarutveckling – **Management by Movement**.

Genom att utveckla din fysiska kapacitet skapar du en större förmåga att fatta rätt beslut, bli mer uthållig i dina affärskritiska relationer och utvecklas till en bättre chef och ledare för din organisation. Det är den grundläggande idén bakom Management by Movement. Din egen utveckling och ditt välbefinnande blir direkt en affärskritisk faktor för dig och din organisations framgång.



### Detta ingår i MbM-programmet 2012

- En startplats i New York City Marathon 2012 samt en plats i resebyrå Springtimes arrangemang till New York
- Kontinuerliga mailutskick med generella och specifika träningstips, målsättningsverktyg etc
- Personlig coaching kopplat till antingen träning eller ledarskap vid tre tillfällen, via e-post
- Program i NY med mental förberedelse, taktikgenomgång och personlig coaching

### Mål

New York City Marathon  
söndagen den  
**4 nov 2012.**

### Målgrupp

Du som är intresserad av hur din egen utveckling påverkar andra i din organisation, och vilket resultat det kan skapa, har nu möjlighet att delta i MbMs program "New York City Marathon 2012".

*"MbM ger det som andra saknar. Dvs att förena rörelse med ledarskap. Att genomföra en mara i NY kräver planering, målmedvetenhet och en j-a vilja, precis som att lyckas bygga ett bolag som utvecklas."*

En av deltagare i Management by Movement-programmet

### Kostnader

- Management by Movement-programmet "NYCM 2012": 5 000 SEK exkl. moms
- Springtime Travels researrangemang. 4 dagar i New York beroende på vad du väljer för boende etc: ca 20 000 SEK



### Vill du också anta denna utmaning?

Anmäl dig senast **31 december 2011** genom att ringa **070-262 1936** eller maila **info@optimore.com**  
OBS! Begränsat antal platser.

### Kvalificerade kursledare

Våra instruktörer finns tillgängliga för dig när du behöver ställa frågor, och om du behöver är du välkommen att kontakta oss via e-post eller telefon.



#### Kajsa Asp Jonson

leg. dietist, personlig tränare och hälsoskribent. Vägleder dig när det gäller kosten.

[www.kajsaasp.se](http://www.kajsaasp.se)



#### Malin Ewerlöf Krepp

lång personlig erfarenhet av löpning på elitnivå. Springer själv NYCM 2012.

[www.ewerlof.eu](http://www.ewerlof.eu)



#### Stig Karlsson

gruppinstruktör, personlig tränare, inspiratör och är en resurs i MbM-programmet.

[www.optimore.com](http://www.optimore.com)



#### Mikael Mattsson

grundare av Optimore och MbM, strategisk partner, organisationsutvecklare och personlig coach.

[www.optimore.com](http://www.optimore.com)

### Vad är Management by Movement?

Management by Movement är ett unikt ledarutvecklingsprogram där fysiska och mentala förutsättningar förbättras hos den enskilde, och skapar förutsättningar för personlig utveckling, förbättrade relationer och ökad lönsamhet i företaget.

Management by Movements medarbetare har goda erfarenheter av kopplingen mellan träning, kost och organisationsutveckling. Våra kompetenser och personliga egenskaper skapar ett helt unikt koncept och en produkt med helhetssyn som ger oändliga möjligheter till en utveckling på både individ-, grupp- och organisationsnivå.

### Säkra din plats!

Ring **070-262 1936** eller maila **info@optimore.com**

