

HVOR FINDER KURSET STED:

Devines Villas - Kreta

HVAD KOSTER DET AT DELTAGE:

Det samlede program med ophold, fly og forplejning koster:

Pris: Kr. 22.500,- i delt dobbeltværelse. Enetillæg 2.500
(Desuden skal forplejning udenfor kurset betales direkte til restauranten eller andet, såfremt du vælger en aften på egen hånd).

Depositum:

kr. 5.500,- betales ved tilmelding. Det resterende beløb betales senest den 1/2-2017. Ved framelding senest 3 mdr. før kursusstart tilbagebetales halvdelen af dette beløb.

PROGRAM:

Før afrejse: Coaching 1.5 time efter aftale.

30/5 - 6/6 2017 afrejsedag til Kreta, Chania.

Hver kursusdag starter kl. 7.00 og slutter kl. 18.00
Der er indlagt siesta hver dag fra kl. 13 - 16
Sidste kursusdag slutter kl. 12.00

Efter rejse: Fælles opfølgning efter aftale.



TILMEDING TIL KURSUSLEDERE:



Bettina Heydenreich

Autoriseret psykolog, certificeret proceskonsulent, certificeret psykoterapeut og desuden certificeret mindfulnessstræner.
E-mail: mail@b-heydenreich.dk
Tel: +45 2627 0399



Solveig Hansen Gjerding

Autoriseret psykolog og specialist i arbejds- og organisations psykologi og desuden uddannet psykoterapeut.
E-mail: sh@erhvervspsykolog.net
Tel: +45 2213 7429

INVESTER EN INSPIRERENDE UGE I DIT LEDERSKAB

Bliv en bedre, gladere og stærkere leder
Kursusrejse 30. maj – 6. juni 2017



Vil du hvile mere i dig selv ud fra en dybere selvindsigt? Vil du opnå dybere praktisk og teoretisk forståelse for dit personlige lederskab?

**Vil du skabe bedre resultater sammen med dine medarbejdere?
Ønsker du at være på forkant med udviklingen indenfor fremtidens ledelse?**



På kurset fokuserer vi på at udvide din indre opmærksomhed. Vi træner dig i at have dig selv med, både her og nu og i det længere perspektiv på din ledelse.

Den træning du får på kurset, bliver et værdifuldt redskab til at optimere din ledelse, når du skal bringe egne og andres ressourcer i spil mod fælles mål. Du lærer at være til stede med skærpet opmærksomhed og aktivt bruge dine sanser, følelser og tanker til at observere, reflektere og handle. Dine medarbejdere vil opleve dig som en mere indsigtfuld og nærværende leder med et stort overskud. Du får fornyet energi og konkret viden om, hvordan du kan håndtere stress når det går for stærkt i hverdagen.

Kernen i et selvberørende lederskab er evnen til at mærke og forstå både dine egne og andres mentale tilstande. Mange ledere glemmer sig selv midt i hverdagens mange krav og forventninger. Vi træner dig i at hvile mere i dig selv og dine værdier. Du lærer teknikker til at droppe overflødige bekymringer, og spekulationer som bare dræner dig for energi og gør dig stresset. Måske har du allerede været sygemeldt med stress eller tæt på. Med øget selvindsigt og viden bliver du bedre til at lede med både hjerne og hjerte. Samtidig styrker du din dømmekraft under pres.



Kurset baserer sig på ny viden inden for stress, mindfulness, neuroaffektiv psykologi, metakognitiv metoder og hjerneforskning.

INDHOLD

Kurset er tilrettelagt så du får et optimalt udbytte og vil opleve at 'hele dig' kommer i spil.

- Guidede meditationer og mindfulness, hvor du træner nærvær og ro.
- Øvelser, der aktiverer dine observationer og indsigt i dine personlige og ledelsesmæssige relationer.
- Teknikker der styrker din koncentration og dit fokus.
- Øget bevidsthed om de trigger-tanker der sætter dine bekymringer og uro i gang. Læring om at tanker blot er tanker, så du selv kan bestemme om du vil gå ind i dem eller ej.
- Viden om fordele ved stress, og hvordan du bruger stress og pres positivt.
- Yoga hver morgen, der styrker dine sanser og kropsfornemmelse.

Kort sagt er kursusugen tilrettelagt så du hele tiden afprøver og arbejder aktivt og personligt med den viden du får, så du kan omsætte den til praksis.