

## Det får du:

- 1 coachingtime á 60 min. inden kurset
- 24 timer i gruppe med to erhvervspsykkologer
- 4 afspændings- og udstrækningstimer (morgenaktivitet)
- 12 meditationer
- Silence
- Metakognitiv træning
- Link til download af hjemmetræning
- 4 x morgenmad, 4 x frokost og 3 x middag (inkl. drikkevarer)
- Kursusstedet Johanneberg i smukke omgivelser ved Vordingborg
- Små hold (max. 14 deltagere).

## Pris:

Det samlede program med fuld forplejning på Johanneberg ved Vordingborg i eget værelse koster 10.750,- DKK.

Depositum på 5.500 DKK betales ved tilmelding og er ikke refunderbart. Det resterende beløb betales efter aftale. Tilmelding er bindende.

Sygesikringen "danmark" giver tilskud til gruppeforløb. Du er velkommen til at kontakte os for nærmere information.

I forbindelse med covid-19 følger vi Sundhedsstyrelsens anbefalinger. I tilfælde af lockdown, udskydes kurset.



**Bettina Heydenreich**

Autoriseret psykolog,

certificeret proceskonsulent, psykoterapeut,

Metakognitiv konsulent og desuden

certificeret mindfulness-træner.



**Solveig Hansen Gierding**

Autoriseret psykolog og specialist

i arbejds- og organisationspsykologi og

desuden uddannet psykoterapeut

og Certificeret metakognitiv terapeut.

E-mail: [bettina@heydenreichpsykkologerne.dk](mailto:bettina@heydenreichpsykkologerne.dk)

Tel: +45 2627 0399

E-mail: [sh@erhvervspsykkolog.net](mailto:sh@erhvervspsykkolog.net)

Tel: +45 2213 7429

# RETRREAT FOR LEDERE

*Bliv en gladere, stærkere og mere afklaret leder*

*Kursus 17. - 20. maj 2021 på Johanneberg*

## Kurset der kan ændre din lederstil

Endnu engang er det lykkedes med jeres arbejde, at bringe klarhed ind i ledelse. **Helle Jensen - chef konsulent**

Tag med. Det er et kursus og en rejse du aldrig vil glemme.

**Stine Knudsen - Områdeleder**

Jeg har netop været afsted og fik alt det ud af dette kursus, som jeg havde håbet på **Hans Peter Stokholm - Leder**

Denne rejse har lært mig, at jeg har et valg. Valg som giver mening for mig og mine medarbejdere. Jeg lærte at sætte ting på hold der skygger, spærrer vejen, som ikke giver mening eller skifter retning som vinden blæser. Når jeg giver mig tid og lytter indad, så træffer jeg de rigtige valg.

**Charlotte Weber - Teamchef**

## Det får du:

- 1 coachingtime á 60 min. inden kurset
- 24 timer i gruppe med to erhvervspsykkologer
- 4 afspændings- og udstrækningstimer (morgenaktivitet)
- 12 meditationer
- Silence
- Metakognitiv træning
- Link til download af hjemmetræning
- 4 x morgenmad, 4 x frokost og 3 x middag (inkl. drikkevarer)
- Kursusstedet Johanneberg i smukke omgivelser ved Vordingborg
- Små hold (max. 14 deltagere).

## Pris:

Det samlede program med fuld forplejning på Johanneberg ved Vordingborg i eget værelse koster 10.750,- DKK.

Depositum på 5.500 DKK betales ved tilmelding og er ikke refunderbart. Det resterende beløb betales efter aftale. Tilmelding er bindende.

Sygesikringen "danmark" giver tilskud til gruppeforløb. Du er velkommen til at kontakte os for nærmere information.

I forbindelse med covid-19 følger vi Sundhedsstyrelsens anbefalinger. I tilfælde af lockdown, udskydes kurset.



**Bettina Heydenreich**

Autoriseret psykolog,

certificeret proceskonsulent, psykoterapeut,

Metakognitiv konsulent og desuden

certificeret mindfulness-træner.



**Solveig Hansen Gjerding**

Autoriseret psykolog og specialist

i arbejds- og organisationspsykologi og

desuden uddannet psykoterapeut

og Certificeret metakognitiv terapeut.

E-mail: [bettina@heydenreichpsykkologerne.dk](mailto:bettina@heydenreichpsykkologerne.dk)

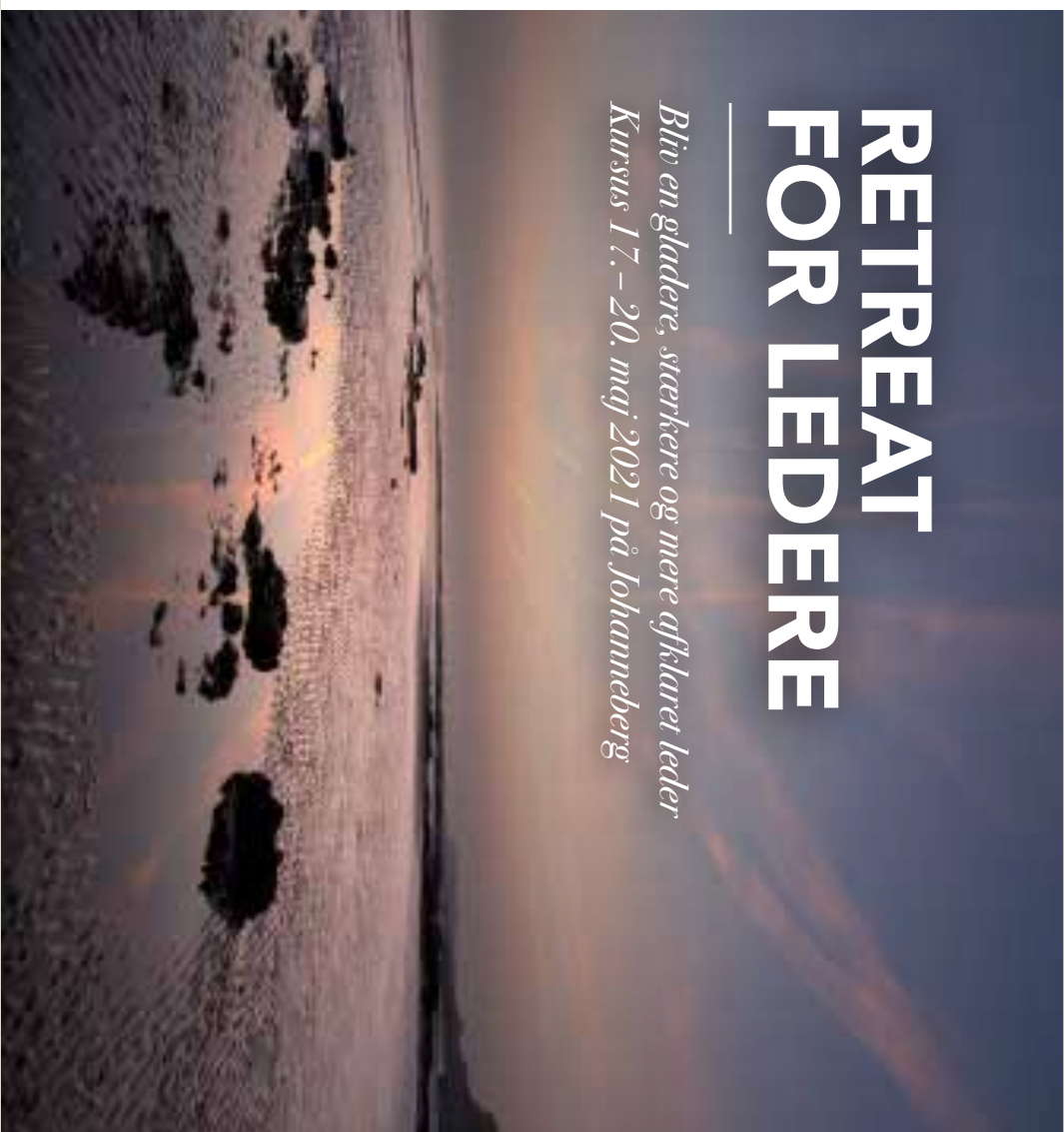
Tel: +45 2627 0399

E-mail: [sh@erhvervspsykkolog.net](mailto:sh@erhvervspsykkolog.net)

Tel: +45 2213 7429

# RETRREAT FOR LEDERE

*Bliv en gladere, stærkere og mere affklaret leder  
Kursus 17. – 20. maj 2021 på Johanneberg*



## Kurset der kan ændre din lederstil

Endnu engang er det lykkedes med jeres arbejde, at bringe klarhed ind i ledelse. **Helle Jensen - chef konsulent**

Tag med. Det er et kursus og en rejse du aldrig vil glemme.

**Stine Knudsen - Områdeleder**

Jeg har netop været afsted og fik alt det ud af dette kursus, som jeg havde håbet på **Hans Peter Stokholm - Leder**

Denne rejse har lært mig, at jeg har et valg. Valg som giver mening for mig og mine medarbejdere. Jeg lærte at sætte ting på hold der skygger, spærrer vejen, som ikke giver mening eller skifter retning som vinden blæser. Når jeg giver mig tid og lytter indad, så træffer jeg de rigtige valg.

**Charlotte Weber - Teamchef**



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

Du vil få nogle værdifulde redskaber 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 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 og pres når det går for stærkt i hverdagen.

### ***Indhold:***

Kurset er tilrettelagt så du hele tiden afprøver og arbejder aktivt og personligt med den viden du får, så du kan omsætte den til praksis, så 'hele dig' kommer i spil.

- ACT guidede meditationer, hvor du træner nærvær og ro.
- Øvelser, der aktiverer dine observationer og indsigt i dine personlige og ledelsesmæssige relationer.
- Teknikker der styrker din koncentration, dit fokus og empati.
- Læring om at tanker blot er tanker, så du selv kan bestemme hvad der skal være i fokus for din opmærksomhed.
- Viden om fordele ved stress, og hvordan du bruger stress og pres positivt.
- Program med afspændings- og strækøvelser, der styrker dine sanser og kropsfornemmelser.

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. 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 ACT, psykodynamiske og metakognitive metoder samt hjerneforskning.

