



Team Consult Development
HUMAN RESOURCE CONSULTING

NÆRVÆRETS KRAFT

og kunsten at lede sig selv

Den 15. – 16. september 2010



Mindfulness i hverdagen for alle

Workshop der giver dig effektive værktøjer til at styrke dit indre personlige lederskab – og tager udgangspunkt i emnerne fra bogen "Nærværets kraft – og kunsten at lede sig selv" som udkom på Gyldendal i år.

Det handler om det indre – om hvordan vi leder os selv - om at være til stede og nærværende i vores liv. Formelle ledere eller ej, er vi altid ledere i vores eget liv og workshoppen handler derfor om hvordan du kan lede dig selv med styrke og nærvær på trods af ydre omstændigheder. Til alle der vil styrke deres personlige lederskab. Uden nærvær er vi reaktive mennesker, der blot responderer ubevidst og automatisk ud fra fortidens vaner og mønstre. Uden nærvær kan vi ikke lede os selv. Med nærvær er vi bevidst handlende mennesker. Nærvær leder til klarhed, hjertelighed og handlekraft. Der er en verden til forskel.

*Børsen giver Nærværets Kraft
5 ud af 6 stjerner*



Med nærværet som udgangspunktet gennemgår vi de 5 A'er fra bogen:

- **Ansvar** – tag fuldt ansvar for dit liv.
- **Accept** – slut fred med fortiden og omfavn nutiden
- **Adfærd** – kommuniker bevidst og assertivt
- **Agenda** – erkend dit formål, dine værdier og personlige kvaliteter
- **Action** – Vær tro mod dig selv og vær i handling med integritet.

De 5 A'er danner basis for et fyldigt program, suppleret med meditation, yoga og diverse øvelser.

Fortsættes næste side 2

Indhold:

Vi vil gennem refleksion, stilhed, nærvær, yoga, meditation, mental træning og inquiry øvelser – gennemgå principperne i den roste bog; "Nærværets kraft". De 2 dage bliver nærværets kraft i handling – hvor du oplever, hvordan du gennem nærvær og ro, får direkte adgang til din egen personlige power. Personlig ledelse med overskud og nærvær.

Der kræves ikke at du i forvejen kender til hverken yoga eller meditation for at kunne deltage, da alle øvelser bliver tilpasset netop dit behov.

Kurset er netop at gøre nærvær og mindfulness, enkelt, praktisk og tilgængeligt for alle.

Inkluderet i prisen er et eksemplar af bogen.

Afsluttende mål og Tema:

At deltagerne:

- Får konkrete værktøjer til at skabe nærvær i dagligdagen
- Får værktøjer til at vende negative og begrænsede overbevisninger
- Lærer at stå fast på egne rettigheder uden at skabe konflikter
- Opnår større respekt om egne værdier og personlige egenskaber.
- Opdager at resultater kan skabes uden stress.
- Opnår en dyb indre tilfredshed.

"Nærvær er fremtidens lederkompetence #1, derfor er denne bog så vigtig."

– Tina Kepka, HR Director Astellas Pharma A/S

Ledelse med selvindsigt

- "Som selvhjælpsbog er Nærværets kraft fin og bedre skrevet og tænkt end de fleste bøger i den genre, konkluderer Berlingske Nyhedsmagasin"



Sted: Kurset afholdes på Hotel Villa Strand/HORNBÆKHUS, beliggende i det skønne Hornbæk tæt på havet i det naturskønne Nordsjælland - og starter onsdag morgen kl. 9.00. Afslutning torsdag kl. 17.00

Konsulenterne bag kurset er Charlotte Fruergaard samt forfatteren til bogen "Nærværets Kraft", Ivan Fruergaard – der begge har mange års erfaring indenfor ledelse og bevidsthedstræning. Jf. winlife.dk og choiceconsulting.dk

Pris per deltager: kr. 7.800,- inkl. kursus materialer, ophold og forplejning – ekskl. moms.

Tilmelding, spørgsmål og øvrig henvendelse bedes rettet til Team Consult Development: tlf.: 48 30 15 68, www.team-consult.dk



Team Consult Development
HUMAN RESOURCE CONSULTING