

MENTOR I NÆRVÆR



Lær, hvordan du håndterer indre konflikter og minimerer stress og udbrændthed hos dig selv og dine omgivelser.

3 dages kursus med Lars Mogensen

conflict.dk

Bliv mentor i nærvær for dig selv og dine omgivelser

På dette 3 dages kursus lærer du at være til stede og håndtere dine indre konflikter og derigennem forebygge stress. Du lærer ikke bare at hjælpe dig selv; du lærer også at hjælpe dine omgivelser.

Tryllestaven, der gør det nemmere at gå på arbejde og være sammen med andre

Nærvær er den lille tryllestav, der gør det lettere at gå på arbejde, være far, søn, søster, partner eller chef - med din værdighed i behold. Kort sagt får du et bedre og mere ærligt samvær med mennesker på din vej.

At mestre nærvær kræver viden, træning og fordybelse. Det kræver et opgør med de historier, vi fortæller os selv, en øget bevidsthed om de negative tanker, og en vejviser for, hvordan vi bruger vores ressourcer. Det er de redskaber, du får på dette 3-dages kursus. Redskaber, som du kan bruge i dit eget liv og give videre til dine kolleger.

For dig, der har en hverdag præget af krav og præstationer

Når vi oplever pres, stress og ubalance i vores hverdag, bliver det svært for os at fungere. Vi kan blive opgivende, deprimerede, lukkede eller følelseskolde. Vi er ikke til stede, og vores tanker er allerede i gang med den næste opgave, før vi får færdiggjort den første. Og vi får sværere ved at være sammen med de mennesker, vi omgiver os med. Faktum er, at det er svært at være der for andre, når du ikke er der for dig selv.



Kurset er for dig, der har en hverdag præget af krav og præstationer. Her lærer du at være til stede og håndtere dine indre konflikter og derigennem forebygge stress.

Dit udbytte af kurset:

- Konkrete værktøjer til at være og forblive nærværende i din dagligdag.
- Værktøjer til at vende de negative tanker og overbevisninger.
- Værktøjer til at håndtere dine indre konflikter og forebygge stress.
- Bedre samvær med alle mennesker omkring dig uden at gå på kompromis med dine egne værdier.
- Styrket evne til at bruge dine ressourcer rigtigt og samtidig nå dine mål.
- At sige 'NEJ' uden dårlig samvittighed.
- Større selvrespekt og egenomsorg.
- Indre ro.

Kursets indhold:

- Gå fra automatpilot til bevidsthed.
- Nærvær versus fravær.
- Sammenhængen mellem fravær og stress.
- De historier, vi fortæller os selv – og hvordan vi undgår at være ofre for vores egne tanker.
- Lær dig selv at kende – hvem er du, og hvem er du ikke.
- Styrke dine relationer med værdigheden i behold.
- Vejviseren for, hvordan du bruger dine ressourcer.
- Samtaleøvelser i nærvær med udgangspunkt i udfordringer fra din hverdag.
- Fysiske øvelser, hvor fokus er bevidsthedstræning.
- Meditative øvelser i nærvær, der giver indre ro og fred.

Program

NÆRVÆR afvikles over tre dage: onsdag, torsdag og fredag. De enkelte dage er opdelt i oplæg, øvelser, demoer, træning og refleksion omkring nærvær. Formen på kurset foregår i moduler af ca. to til tre timer, hvor både aften og tidlig morgen tages i brug.

Modulerne veksler mellem:

- Nærvær i samtale
- Nærvær i bevægelse
- Nærvær i ro



Lars Mogensen holder inspirerende, nærværende og underholdende oplæg, temadage og uddannelse inden for trivsel, kommunikation og konflikthåndtering for virksomheder, kommuner, skoler og organisationer.

Lars har udgivet bøgerne »Håndbog for hverdagens krigere« og »Konflikter - sådan tackler du dem« og har skabt uddannelsen »Konfliktcoach«, der kører med udsolgte hold.

Lars holder årligt mere end 150 foredrag og temadage og har været nomineret til prisen »Danmarks mest inspirerende foredragsholder«.



Find datoer og hold på
www.conflict.dk/
tilmelding-til-uddannelse

“Jeg har aldrig før prøvet, så hurtigt, at blive koblet ud af min hverdag på den gode måde. Sådan, at arbejde, mails, telefoner og sms'er bare forsvinder fra ens tankeæter. Jeg skal helt tilbage til barndommen for at have haft samme følelse af ubekymrethed.

Jeg har - tidsmæssigt så "komprimeret" - aldrig før været efterladt med så meget overskud og selvindsig i livet. At oplevelsen tilmed var både god og hyggelig, gør kun, at jeg helt klart skal prøve det igen. Jeg vil helt klart anbefale kurset og hele oplevelsen til dem, jeg kender - både erhvervmæssigt og privat.”

Kent Bernsdorf
CEO, Flexlease.nu

Pris:

Mentor i nærvær
Kr. 7.196,- ekskl. moms
(Kr. 8.995,- incl. moms)

Prisen inkluderer uddannelse,
materialer, forplejning og to
overnatninger.
Maks. 14 deltagere.

Sted:

Sukkerfabrikken
Slotsgade 76
5953 Tranekær

Tilmelding:

Brug tilmeldingsformularen
på www.conflict.dk

Yderligere information:

Telefon 22 75 80 90
Email: info@conflict.dk

KONTAKT:

info@conflict.dk eller
Tlf. 22 75 80 90

conflict.dk