

# Ledelseskursus

## 8 dage i Sydafrika

### - øget ro, overskud og handlekraft!

Et anderledes lederudviklingsforløb, hvor du gennem samtaler, personlig coaching og ture i den afrikanske bush får ny inspiration til dit lederskab og din personlige udvikling. Den 1. – 8. december 2024.

Sæt din travlehverdag som leder på pause og bliv klogere på dig selv og dit lederskab. Gennem otte transformerende dage i storslået natur får du ro, rum og værktøjer til at reflektere over dit personlige ledelsesmæssige og menneskelige ståsted.

Kurset forløber over 8 dage, og fokuserer på målrettede aktiviteter i naturen, der skal give deltagerne redskaber til personlig udvikling og til at opbygge og bevare mental og fysisk sundhed. Med øget livskvalitet øges effektiviteten på jobbet og i det private, ligesom vi bliver sundere på samme tid.

Du vil få en større selvforståelse, ny energi og opleve en øget beslutningskraft, som resultat af dybe samtaler med andre ledere, personlig coaching og faciliterede øvelser.

Kursusdagene indeholder en nøje sammensat vifte af naturterapeutiske aktiviteter og redskaber, som alle har det mål at deltagerne kommer i kontakt med naturen og naturen i sig selv. At de finder adgang til behov, ressourcer, glæde og indre ro. Forløbet bidrager også med måder, hvorpå deltagerne kan fastholde de opnåede forbedringer.

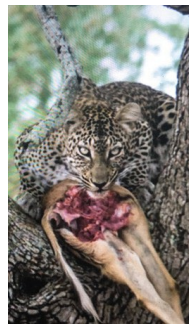
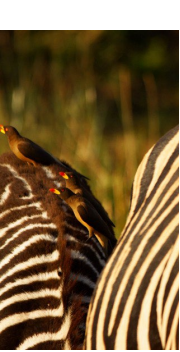
Vi er en afgrænset gruppe på max 10 deltagere og med tre facilitatorer. Her vil vi danne et opbyggeligt og trygt fællesskab, så du kan opnå vigtige resultater til dig selv og forhåbentlig også kommer hjem med et nyt netværk.

#### **Indledende samtale og personlig coaching**

For at sikre at vi kan gøre en forskel tilbyder vi deltagerne en indledende samtale, hvor vi laver en forventningsafstemning og spørger ind til hvad du rent personligt ønsker at opnå? Under forløbet vil vi arbejde på disse mål i den personlige coaching. Det er målrettet ”håndholdt” personlig udvikling, hvor du får kontakt med dig selv og naturen.

#### **Naturen giver mulighed for refleksion og udvikling**

Naturen byder på noget helt særligt. Det gælder også som ramme for ledelsesudvikling. Og særligt den storslåede natur kan danne en helt unik ramme. I naturen kan vi finde os selv, opbygge robusthed og blive afstresset som intet andet sted.



## Lederkursus

Når vi er langt hjemmefra, lægger vi hverdagen bag os for en stund, og får mulighed for at se os selv og livet ”udefra”, hvilket giver gode betingelser for refleksion og udvikling. På kurset bruger vi endvidere naturterapi som en del af udviklingsforløbet.

Med dette mix af store oplevelser og målrettet udvikling, vil vi gerne tilbyde ledere langt ude i den Sydafrikanske bush, hvor vi kan opleve den helt særlige ro som den autentiske vilde natur tilbyder.

Her er der ro til lederudvikling, hvor outdoor- og naturoplevelser kan kombineres med læring. Vi skaber tid til at tænke for at øge kreativiteten.

Kurset afholdes på en eksklusivbeliggende lodge ”Lamai Safari” i den private del af Kruger Nationalpark i Sydafrika. <https://lamaisafari.dk/> og udbydes af deres datterselskab WeDoHunt.

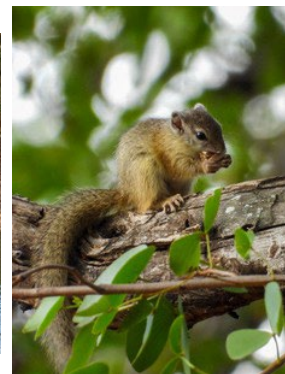
Det betyder af vi kan tilbyde personlige ledelsesudvikling under rolige og afsøndrede forhold, og delvist offgrid, så du kan fokusere på at være til stede og få naturen og dens særlige kraft (magi) helt ind under huden i din personlige lederudvikling.

### Indhold:

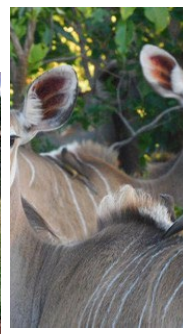
Der vil i løbet af ugen være en dagsrytme, hvor vi laver personlig coaching, møder omkring bålet, stille vandring, lækre bålmaaltider, fysiske øvelser, mindfulness, historie om natur, kultur og velvære, opmærksomhedsøvelser, sanseøvelser m.m. Vi tager på safari hver dag og ser på de vilde dyr i bushen. Vi nedlægger vildt til aftensmaden i løbet af ugen (se programmet)

### Holdet bag:

**Niels Søndergaard, Jens Jakob Grundvad og Hother Hennings** er et rutineret team, der har gennemført flere hundrede arrangementer og naturterapi sessioner tilsammen, og kender egne og de andres styrker og sårbarheder. (se præsentationen)







## Program

### Mandag den 2. december

- Ankomst, let frokost og velkomst.
- Præsentation af kurset, deltagerne og underviserne.
- Eftermiddags game drive – se hvor du er ”landet” i den afrikanske bush.
- Middag ved aftenbålet.
- Kort oplæg om naturforvaltning i Afrika v/Niels
- Refleksionsøl eller -vand.

### Tirsdag den 3. december

- Morgen game drive eller mulighed for at komme med på jagt og helt tæt på naturen.
- Morgenmad.
- Gruppesession oplæg om motiveret personlig forandring og fysiske øvelser (Opvarming, øvelser og afspænding ca. 50 min)
- Frokost.
- Individuelle samtaler/egen tid.
- Game drive eller mulighed for at komme med på jagt og helt tæt på naturen.
- Opsamling vedbålet.
- Middag.
- Netværksøl eller -vand.

### Onsdag den 4. december

- Morgen game drive med kort stillevandring i bushen.
- Morgenmad og gruppesession omkringbålet, hvordan har du det? Og svarer forløbet til dine forventning frem til nu?
- Træning, yoga og afspænding på græsset. (ca. 50 min.)
- Frokost.
- Individuelle samtaler/egen tid.
- Vandring i bushen med guide
- Middag.
- Opsamling ved bålet.
- Eftertankeøl eller - vand.

### Torsdag den 5. december

- Morgen game drive.
- Morgenmad.
- Midtvejsstatus: gruppesession med stillevandring og oplæg om bevidsthed, handling og disciplinering. Er du med din deltagelse ved at indfri de mål/visioner/forandringer som du har ønsket dig? Hvordan ved du at du er på vej?

(Vi udvikler et måleredskab, som hjælper deltagerne med at blive klar over hvor de er i deres proces.)



## Program

### Torsdag den 5. december - fortsat

- Frokost
- Individuelle samtaler/egen tid, i det omfang der er behov for det.
- Game drive Egen tid.
- Middag
- Opsamling på dagen ved bålet. Vinsmagning ved bålet.

### Fredag den 6. december

- Morgen game drive
- Morgenmad, derefter kaffe ved bålet med tjek ind. Hvad har du brug for nu?
- Opvarming, fysioflowøvelser og afspænding. (ca. 50 min.)
- Individuelle samtaler.
- Frokost.
- Individuelle samtaler/gruppesession/egentid.
- Sundowner med bobler, snack og dinner på bjerget ude i bushen.

### Lørdag den 7. december

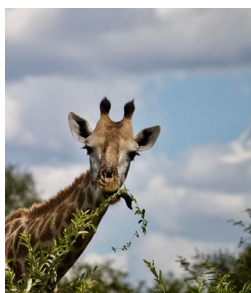
- Morgentræning med styrke, bevægelighed, yoga og afspænding. (ca. 90 min.)
- Morgenmad
- Gruppesession ved bålet eller i lokalet. Oplæg og at vedholdenhed og genstart, som er et par eksistentielle basisopgaver. Hvad tager du med dig hjem, som du vil anvende i dit liv fra på mandag?
- Frokost.
- Afslapning/samtaler/stillevandring i bushen, eller hvad vi nu har brug for.
- Vildtmiddag.

### Søndag den 8. december

- Morgen game drive.
- Morgenmad.
- Farvel og tak til Sydafrika. Afgang til DK

Der kan forekomme ændringer i programmet.





## Information

### Pris:

Otte dage med fuld pension, ledelseskursus, transfer fra og til Hoedspruit lufthavn Sydafrika, ophold, samt facilitering og coaching.

### Inkluderet:

- Afhentning samt aflevering i HDS lufthavn.
- 5 overnatninger i enkelt værelse.
- Morgen, middag og aftensmad.
- Kaffe, the, saft, rusk til rådighed hele dagen - frisk frugt hver eftermiddag.
- Ledelseskursus ud fra program.
- Game drives/safari ud fra program.
- Gebyr til Rejsegarantifonden.

### Ikke inkluderet:

- Fly mellem Danmark og Hoedspruit lufthavn
- - ankomst 2. december afrejse 9. december.
- Drikkevarer -afregnes inden afrejsen.
- Vacciner og evt. malaria medicin.
- Rejse - samt afbestillings forsikringer (anbefales).
- Personlige udgifter under opholdet.
- Evt. ekstra aktiviteter under jeres ophold.
- Evt. ekstra safari overnatninger.
- Drikkepenge til Lodge personalet.

Oplys venligst om eventuelle allergener mm.

### Kontakt

Henvendelser om kursets indhold bedes rettet til; Hother Hennings på telefon 21515757 /

[info@ArosAdventure.dk](mailto:info@ArosAdventure.dk),

eller Jens Jakob Grundvad på telefon 27514551 /

[jgg@aktionspotentiale.dk](mailto:jgg@aktionspotentiale.dk)

### Tilmelding:

Tilmelding til: [info@wedohunt.com](mailto:info@wedohunt.com)

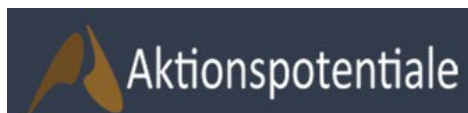
Seneste tilmeldings- og betalings dato:

1. November 2024 via faktura

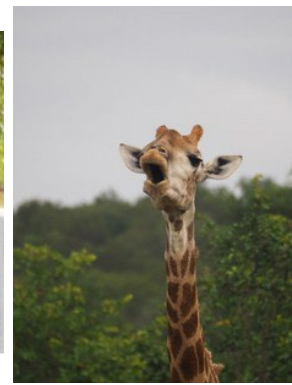
Rejsearrangør er WeDoHunt/Lamai Safari Danmark i samarbejde med Aktionspotentiale og Aros Adventure. WeDoHunt kan være behjælpelig med anvisning af fly mellem Danmark og Sydafrika samt spørgsmål om indkvartering.

## DKK 26.000,- excl. moms.

**WeDoHunt** er via Lamai Safari Danmark medlem af rejsegarantifonden. Selve opholdet i Sydafrika er derfor dækket, kurset er dækket af Aktionspotentiale og AROS Adventure.







## Teamet

De tre teammedlemmer har forskellige baggrunde og erfaringer, der komplementerer hinanden, når der skal arbejdes med personlig udvikling på Lamai Safari i Sydafrika. Alle besidder personlig integritet, troværdighed og tydelighed. De kender hinanden indgående og har en ægte interesse i udviklingen af mennesker og organisationer. Det er et rutineret team, der har gennemført flere hundrede arrangementer og sessioner tilsammen, og kender egne og de andres styrker og sårbarheder. Vi stiller med vores stærkeste team.

### Niels Søndergaard

Jeg har arbejdet med personale-, strategisk- og forandringsledelse igennem 25 år. Jeg er afdelingschef i en politisk styret interesseorganisation, Danmarks Jægerforbund – som er en Non-profit organisation, hvor jeg er chef for Vildtforvaltning, Interessevaretagelse og Uddannelse. Før det var jeg chef i Hede Danmark a/s, der er en servicevirksomhed for det grønne område, hvor jeg opbyggede en rådgivningsafdeling inden for strategisk udvikling af skov-, landbrugs- og naturejendomme.

Min ledelseserfaring involverer frivillige, medarbejdere, interesseorganisationer, virksomheder og myndigheder. Det gælder udviklingsprojekter, partnerskabsaftaler, forretningsudvikling samt gennemførelse af demokratiske beslutningsprocesser. Jeg fungerer som moderator og ordstyrer for debatter, konferencer mv..

Ligesom jeg har erfaring med bestyrelsesarbejde inden for højskole, interessevaretagelse, medievirksomhed, bæredygtig turisme og detailhandel. Endelig skriver jeg faglige artikler, klummer, bøger og medvirker til redaktion af informations- og undervisningsmateriale, samt faglitteratur.

Jeg er uddannet indenfor skovbrug, vildtforvaltning og ledelse, og har lang erfaring med ledelse knyttet til national og international naturforvaltning med fokus på vildt og mennesker.

Jeg er lyttende og meget nysgerrig på menneskelige faktorer i forandringsprocesser og ejerskabsdannelse. Ligesom skabelse af følgeskab i ledelsesopgaver optager mig meget. Gode relationer og humor ser jeg som afgørende faktorer for at opnå succes.

Naturen har altid været en naturlig del af mit liv, som spejder, sportsfisker og jæger. I mit professionelle virker har jeg, siden jeg som 15-årig startede som skovfogedaspirant haft naturen som base, men først sent i mit virke har jeg opdaget naturens kraft og effekt på min trivsel, og trivsel hos mennesker generelt, og ikke mindst på ledelsesrollen.

Jeg er 53 år. Gift og har tre børn. Fritidsinteresserne er: Køkkenhave, gastronomi, vin, jagt, fiskeri og undervandsjagt, samt motion: racercykling, MTB, indendørsroning, og langrend - deltager hvertår i Vasaloppet i Sverige.





## Teamet

### Jens Jakob Grundvad

Jeg er psykoterapeut, fysioterapeut, naturterapeut og supervisor og har masser af praksiserfaring fra samarbejde med dygtige mennesker. Jeg driver selvstændig forretning – ”Aktionspotentiale”, som supervisor og erhvervscoach for medarbejdere på alle niveauer og med udvikling af organisationer.

Jeg har arbejdet med motiveret, målrettet, konkret facilitering og støtte til udvikling af mennesker og organisationer gennem de sidste 15 år. Jeg arbejder med enkle og logiske metoder, som er forståelige og nemme at anvende for mennesker og organisationer. Jeg har udviklet mine egne enkle værktøjer til at skabe og sikre vedvarende udvikling, der kan implementeres hos den enkelte.

Jeg har livslang erfaring med at bruge naturen til at øge trivsel og målrettethed. De seneste 4 år har jeg arbejdet intensivt med grupperes udviklingsønsker og potentialer i naturen og med naturterapi metoder, blandt andet sammen med min kollega Hother Hennings. Naturen præsenterer i sig selv en ro og et vækstpotentiale der, når mennesker får kontakt med den, faciliterer til udvikling i sig selv.

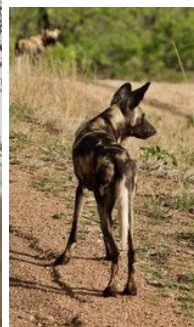
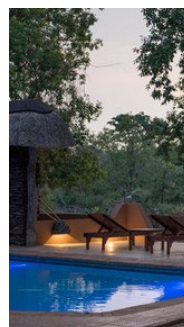
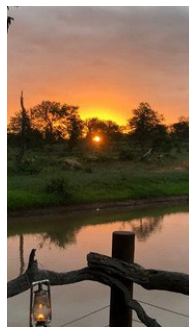
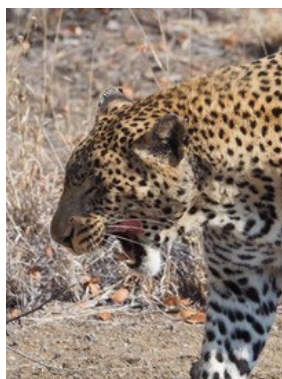
Jeg er optaget af virksom og enkel personlig udvikling, af at være ordentlig og direkte sammen med andre. Jeg har fordybet mig i evnen til bare at være, være aktiv og have det godt med det.

Jeg tilstræber at være direkte, letforståelig og nænsom i mit møde med mennesker professionelt såvel som privat. Jeg håber at bidrage med humor og vid.

Jeg er 62 år og har haft egen virksomhed siden 2008. Jeg interesserer mig for personlig udvikling, kommunikation, uddannelse, skøn- og faglitteratur er hobby for mig. Jeg er gift og far til 3. Jeg har fisket i 55 år og løbet i 44 år. Jeg holder også af socialt samvær, boldspil, kortspil, havearbejde og madlavning.







## Teamet

### Hother Hennings

Jeg har arbejdet med ledelse, forretningsudvikling og strategi i mere end 30 år i større og mindre private virksomheder.

Herunder start-ups (Autoproff og Aros Adventure) og som direktør i etablerede virksomheder (Lokalaviserne Østjylland A/S, Hornslet Bogtrykkeri A/S og Politikens Lokalaviser).

Igennem mit arbejde har jeg opnået en solid praksiserfaring i ledelse og udvikling af medarbejdere, som leder af en faglig kompleks organisation med op til 130 medarbejdere i en længere årrække. Jeg er også uddannet økonom.

Erfaringerne kommer også fra ledelsen af frivillige på såvel operationelt som strategisk/organisatorisk niveau i Spejderbevægelsen og i Rosporten. Jeg har gennemført udviklingsprojekter, fundraising og har stor erfaring med bestyrelsesarbejde.

I dag er jeg indehaver af virksomheden Aros Adventure, hvor jeg arbejder professionelt med natur- og historieformidling samt organisationsudvikling for virksomheder og private. Jeg er desuden foredragsholder og vært på den historiske TV-serie "En rejse i tiden" på DK4.

Fra barns ben har jeg levet i og med naturen som spejder, roer, jæger og fisker og har fungeret som turleder og bræinstruktør for Den Norske Turistforening og Greenland Tourism. Siden 2019 har jeg endvidere arbejdet som naturterapeut med at udvikle menneskers og organisationers potentialer i naturen, blandt andet sammen med min kollega Jens Jakob Grundvad.

Jeg er optaget af stresshåndtering, selvledelse, resiliens og tydeligt lederskab.

Jeg blev tidligt bevidst om at naturen påvirkede mig positivt, og har siden "Selvmedicineret" mig for at skabe ro og overblik, hvilket har betydet meget for mig i pressede situationer. Jeg er som menneske rolig, jordbunden, nærværende og accepterer mine medmennesker som de er.

Jeg er 58 år og er samlevende med min kæreste, jeg har to voksne børn og 2 papbørn. Mine fritidsinteresser er: jagt, fiskeri, madlavning, historie, vandreture samt roning, cykling og skiløb, hvor jeg blandt andet deltager i Vasaløbet hvert år.

