

ET TRANSFORMERENDE FORLØB - 12 MØDEGANGE OVER 6 MÅNEDER

DIT UNIKKE LEDERSKAB

TIL DIG DER VIL LEDE OG LEVE AUTENTISK

Hvorfor skal du med?

Længes du efter følelsen af at danse med livet?

Inderst inde ved du godt, at du gemmer på mere end det du udlever. Du går med et brændende ønske om at ville noget andet, men ved ikke hvordan. Og måske har du allerede prøvet at slippe af med semi-tilfredsheden og følelsen af at sidde fast?

Men noget står i vejen! Og det er svært at gennemskue, hvad der skal til for at lukke helt op for dine unikke potentialer.

Du ønsker med andre ord at tage lederskab i dit liv. Både i måden du leder dig selv og måden du leder andre.

Lyder det genkendeligt? Så er forløbet helt sikkert til dig.

På dette dybdegående og transformerende forløb kommer du hele vejen rundt. Og ind til den kerne hvorfra du kan lede og leve autentisk.

Hvad får du ud af det?

DIT UDBYTTE

6 måneder, hvor du har fokus på DIG og DIN udvikling og hvor du vil tage kvantespring i din personlige og åndelige vækst. **Du vil opleve:**

- en øget grad af selvindsigt og -bevidsthed, der gør det nemmere at lede indefra og ud
- at blive afklaret på dine værdier og dit livsformål, så du kan mærke din drivkraft og skabe retning i dit liv og i dit lederskab
- at blive mere robust og sikker, så du bedre kan håndtere indre og ydre pres/stress
- at du har en stærk platform i dig selv, som øger din ro, din glæde og din frihed til at være dig
- at du kan udnytte dit potentiale, hvilket giver dig en øget grad af lethed og mening, fordi du gør det, du er bedst til
- at du selv kan højne din energi og blive på sporet med redskaber, der passer præcis til din daglige praksis
- et fællesskab, som støtter og inspirerer dig, så du vil blive løftet til nye højder og perspektiver
- at have større tillid til din intuitions vejledning og en styrket evne til at lede og leve fra hjertet

Hvem er det for?

MÅLGRUPPE

- Til dig, der er leder, ønsker at blive det eller vil styrke dit lederskab på den private front
- Til dig, der arbejder med eller har ansvar for andre mennesker
- Til dig med livserfaringer og udfordringer, der nu kalder på at leve livet på en anden måde
- Til dig, der er åben, modig og klar til at investere tid og energi i din personlige udvikling
- Til dig, der ønsker at tage lederskab i dit liv og vil udvikle det i fællesskab med andre på samme vej

Ledelse er bevægelse...

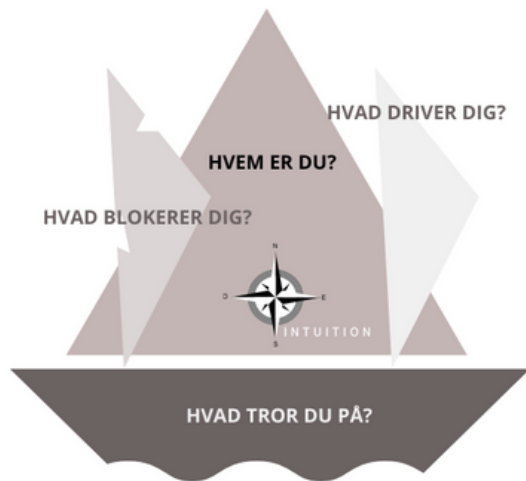
*Og din evne til at navigere og transformere
afhænger af kendskabet til dig selv
og dine blinde vinkler!*

Læringsform

Læringsformen vil veksle mellem træning, opgaver, øvelser, dialog, refleksion og teori. Og så lytter du til mentaltræningslydfiler hjemme.

Helhedsorienteret

Med udgangspunkt i krop, sind og ånd arbejder vi ud fra skibsmodellen, og du finder dine svar på de fire store spørgsmål.



Coachingssessioner 1:1

Undervejs for du mulighed for at gå endnu dybere i din personlige proces gennem to individuelle coachingssessioner.

Modul 1	24.05.22 - kl. 18.30-22 09.06.22 - kl. 18.30-22
Modul 2	23.06.22 - kl. 18.30-22 02.07.22 - kl. 10-16
Modul 3	18.08.22 - kl. 18.30-22 01.09.22 - kl. 18.30-22
Modul 4	15.09.22 - kl. 18.30-22 29.09.22 - kl. 18.30-22
Modul 5	08.10.22 - kl. 10-16 26.10.22 - kl. 18.30-22
Modul 6	10.11.22 - kl. 18.30-22 24.11.22 - kl. 18.30-22

Forløbets opbygning

MODULERNE

Modul 1: **Det hele menneske**

Du lærer at lytte til din krop og forstå sammenhængen mellem krop og sind. Kroppen er dit indres talerør, og din indre tilstand kommer til udtryk gennem din fysiske krop. Når du forstår kroppens signaler, vil du i langt højere grad kunne hjælpe dig selv til at navigere tilbage ind på den vej, der gavner dig og dit virke bedst. Tilsvarende fodrer vi vores sind med tanker, som har direkte forbindelse til vores krop. Vi har som udgangspunkt lettere ved at tænke negativt end positivt, men du kan lære selv at styre dit fokus og hvilke tanker, du giver mest opmærksomhed.

På dette modul arbejder med **kropsbevidsthed, kropssignaler, tankens kraft, mentaltræning, maskulin/feminin energi, livshistorier**

Modul 2: **Din autentiske livskraft**

Noget af det, du allerede gør, virker – det kommer let både til dig og fra dig. Andet bruger du mange kræfter på, måske fysisk, måske i tanker, måske begge dele. På dette modul lærer du at blive bevidst om, hvordan du fungerer bedst. Og du får defineret, hvad der virkelig betyder noget for dig, så du ved, hvad der skaber mening for dig og dermed også, hvad der driver dig. Herfra er du forbundet med din autentiske livskraft. Dit fundament er solidt. Og du kan lede fra et sted i dig, der er i klar overensstemmelse med, hvad du tror på.

På dette modul arbejder vi med **livshistorier, livsformål, værdier, skygger, visionboard, autenticitet**

Modul 3: **Energi i lederskabet**

På dette modul lærer du, hvordan du tager ansvar for din energi og dit fokus, så du kan folde dit lederskab ud på en måde, der løfter og motiverer både dig og dem, du leder. Når du har ansvar for noget eller nogen, får det nemt følgeskab af kontrol, styring og bekymring. Lederskabet bliver stift og energidrænende. Der er ikke noget, vi drages mere af end høj energi, og når først du har fundet ind til kernen af det, der skaber din energi og drivkraft, vil du opleve, at det bliver lettere at slippe kontrol til fordel for tillid, motivation og følgeskab.

På dette modul arbejder vi med **frygt, kontrol, tillid, ejerskab, taknemmelighed, motivation, inspiration**

Pris

Kr. 19.995,- ex moms - med mulighed for at betale i rater

Lokation

Forløbet afholdes i det charmerende ledvogterhus i Frijsenborgskoven på adressen: **Linen 75, 8450 Hammel**

Sådan gør du

Du kontakter Mette eller Marianne for en uforpligtende og uddybende snak om forløbet.

Mobil: 22998549 eller 30248084

Mail: mette@unikleder.dk eller marianne@unikleder.dk

Underviserne

Marianne Juelsgaard & Mette Gert Nielsen



Begge undervisere er ICI certificerede Coach & Mentaltræner, og arbejder professionelt med det i deres firmaer MentalForandring og MGCoaching.

Mettes force er, at hun som fysioterapeut og coach formår at koble krop, sind og ånd og se sammenhænge herimellem. Ved at arbejde både fysisk og mentalt støtter hun mennesker til en helhedsorienteret og effektiv personlig udvikling.

Mariannes force er at hjælpe mennesker med at skabe bevidsthed om deres tankemønstre, så de ved, hvad der blokerer, og hvordan de kommer videre. Altid med det formål, at enhver selv må tage ejerskab og lederskab i deres liv.

Mette er uddannet i Energibevidst Lederskab og samarbejder med Body Mind Academy. Og Marianne har en cand.merc og er Associeret Partner hos EmpowerMind.

Begge brænder de for helhedsorienteret udvikling med særlig fokus på lederskab.

Forløbets opbygning (fortsat)

MODULERNE

Modul 4: **Intuitiv styrke**

På dette modul lærer du at bruge din intuition og komme i kontakt med underbevidstheden. Den unikke kerne der definerer dig. Underbevidstheden rummer masser af uudnyttet potentiale, som du lærer at tappe ind i og finde dine svar. Du lærer at lytte med hjertet frem for med hjernen og vil i den udvikling opleve langt mere klarhed i dine valg og i dit liv generelt. Med andre ord, finder du et stærkt ståsted og en solid platform i dig selv. Når du lytter med hjertet, er der ingen larm. Du vil blive trænet i at mærke og forstå dine svar fremfor at tænke dig til dem. Kontakten til underbevidstheden vil være et gennemgående tema på hele forløbet, og særligt på dette modul.

På dette modul arbejder vi med **intuition, underbevidsthed, tilgivelse, lethed, livscyklusser, feminin energi**

Modul 5: **Den ærlige relation**

Vores relationer er et af de vigtigste læringsrum, vi har. Vi fungerer som spejle for hinanden på flere planer. Vi påvirker hinanden med vores tanker og følelser, uanset om det handler om os selv eller den anden. På dette modul lærer du at se ærligt på dine relationer og din egen rolle. Se på hvad der hører fortiden til, og hvad der med fordel kan slippes. Ærlighed kan være en sårbar størrelse, men også vejen til personlig frihed. Derfor ser vi på, hvordan måden relationerne fungerer på, hænger sammen med dit selvværd og værdsættelsen af dig selv. Du får desuden redskaber til at sætte dig fri fra andres energimæssige påvirkning af dig.

På dette modul arbejder vi med **ærlighed, selvværd, relationer som spejl, det vi skjuler, sårbarhed**

Modul 6: **Dit unikke lederskab**

På dette modul samler vi alle de indsigter, al den læring og alle de egenskaber, der er unikke for dig, så det bliver helt tydeligt, hvordan DU ønsker at være og agere. Hvad er dine unikke skils? Hvordan bevæger du dig i dit lederskab? Hvilke redskaber er vigtige for dig, så du sikrer den gode energi og drivkraft? Hvordan fortsætter du med at stå stærkt i dig selv, så du leder personligt og autentisk?

Du udformer din egen unikke lederskabskontrakt, som bliver dit commitment til dig selv og din vej frem.

På dette modul arbejder vi med **commitment, dit unikke bidrag, din værktøjskasse, lederskabskontrakten**