

# Indre ro – ydre styrke - MBK A/S

Vil du lære, hvordan du skaber mere energi og ro til daglig og under pres?

Ønsker du mere selvindsigt i dit eget reaktionsmønster, så du kan påvirke dig selv, din livsenergi, dine handlemuligheder og dine omgivelser?

Har du områder i dit privatliv og arbejdsliv der fungerer, men hvor der er plads til forbedring?

Er du åben for at udvikle dig til at skabe flere positive muligheder for dig selv og andre?

Dette kursus er for dig, som ønsker mere selvindsigt, større mentalt overskud og redskaber til at styrke din egen robusthed.

## Udbytte - du styrker din:

- Evne til at se muligheder fremfor begrænsninger
- Evne til at skabe tættere og mere autentiske relationer
- Evne til at give og modtage konstruktiv feedback, der udvikler
- Evne til at kommunikere konstruktivt og energiskabende
- Evne til at bruge dit mindset, din krop og dine relationer til at skabe fremdrift og energi
- Evne til at skabe øget overskud og flere handlemuligheder
- Evne til at sætte mål og til at gennemføre dem.

## Indhold:

- High Performance teori, 4 livsområder, der giver dig succes og motivation.
- Modeller til at skabe livgivende samtaler.
- Appreciative Inquiry- spørgeteknikken som giver dig succes og overblik.
- Selvedelse: sådan bruger du dine resurser bedst.
- Styrk den relationelle intelligens gennem forandringstalen.
- Dialogiske værktøjer til motivation.
- Værktøjer til at transformere dine handlemønstre positivt.

## Form:

Kurset består af en blanding af korte teoretiske oplæg, refleksion og træning gennem praktiske øvelser.

# Indre ro – ydre styrke - MBK A/S

## Kursusindhold

### **Evne til at finde indre ro som grundlag for den ydre**

Evnen til at finde den indre ro er grundlaget for at være stærk udadtil samt i relationerne til andre. Der er mange aspekter i at skabe indre ro, og vi kigger på, hvad der kan være med til at fjerne dig fra din indre ro.

### **Evne til at styrke din kropsspænding og have den rigtige autonomi**

Igennem en lille personlig test kigger vi på, hvilke motions- og afspændingsøvelser, der er bedst for dig.

### **Evne til at lytte efter egne behov**

Når kroppen kører i beta 2 niveau er det umuligt at finde sin ro. Vi lærer dig om de forskellige hjernebølger.

### **Evne til at meditere**

Meditation er mange ting. Hvis du tror det kun er at sidde ned i skrædderstilling, så har du misforstået det. I det moderne samfund er der mange som løber og får den samme effekt som, hvis de sad stille. Vi kigger på forskellige metoder.

### **Opdag tegn på for meget belastning**

Føler du dig udmattet, mister du hurtigere modet eller bliver du opfarende? Bliver du ofte forkølet, og kan du glemme at prioritere aktiviteter, som giver dig energi? Så er det højt sandsynligt, fordi du kører i et for højt gear. Du får inspiration til strategier for egenomsorg og restitution.

# Indre ro – ydre styrke - MBK A/S

## Kursusprogram

Deltagernes ønsker og behov er udgangspunktet for kursets program. Hvilke emner, vi kommer ind på, hvor meget emnerne fylder, og hvornår vi kommer ind på dem, afhænger af deltagernes behov og ønsker.

### Program dag 1:

#### Kl. 9.00-12.00

Du starter dagen med at scanne din krop, så du kan få en fornemmelse af, hvordan dit åndedræt er. Om du har spændinger, og vi italesætter de udfordringer der har fået dig til at melde dig til dette kursus. Hvad er negativ stress? Vi gennemgår anatomien og psykologien og de mekanismer, der er med til at skabe ubalancer og disharmoni.

#### Kl. 12.45-16.00

Du lærer at stå på egne ben og mærke din styrke helt konkret. I det relationelle felt er det vigtigt at være opmærksom på, hvilken resonans vi sender til andre – for selv det vi bare tænker modtager den andens spejlneuroner i hjernen.

Kurset afsluttes ved, at du laver en konkret handleplan med inspiration fra high performance teori, som du kan begynde at leve efter med det samme.

# Indre ro – ydre styrke - MBK A/S

## Pris og praktisk

### Pris når kurset holdes hos os:

1 dags kurser koster 23.000 kr.

Prisen inkluderer lokaler, morgenmad, frokost, te/kaffe, chokolade, materialer mv.

### Pris når kurset holdes hos jer:

1 dags kurser koster 18.000 kr.

Prisen forudsætter, at I sørger for alt det praktiske. Men vi kan sørge for deltagermaterialer, mapper, blokke og kuglepenne for kr. 1.500 pr. kursus.

Udenfor København tillægges transport efter statens takst.

### Lokaler:

Hos MBK tilbyder vi inspirerende kursuslokaler i hjertet af København.

Vores flotte kursuscenter er beliggende i Pilestræde 61, 1112 København K (50 meter fra Rundetårn og 500 meter fra Nørreport).

Vi anbefaler at kurset holdes hos os, da vores lokaler er indrettede til kurser, og vi har styr på lokalet, det tekniske udstyr og materialerne.

Desuden sørger vi for god forplejning i løbet af dagen startende med morgenmad og frugt – lækker frokost – til kaffe/te og eftermiddagschokolade.

Kurset giver en teambuilding-effekt og skaber netværk, når kursusedtagerne kommer ud til "lidt luksus" uden at skulle på kontoret i pauserne.

Kurset kan naturligvis også afholdes i jeres egne lokaler eller på en anden lokation efter jeres ønske. Kurset kan også arrangeres som internat.

### Varighed og tid:

Dette kursus afholdes bedst som 1-dags – det kan dog sammensættes med en varighed på ½-, 2- eller 3-kursusdage.

### Deltagerantal:

Kurset Indre ro – ydre styrke! har et maksimum deltagerantal på 12 personer . Kontakt os ved spørgsmål.

*Ovenstående priser er eksklusiv moms.*

**Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk**

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-indre-ro-ydre-styrke/>

