

Robusthed og overskud - MBK A/S

Vil du lære, hvordan du skaber mere energi og psykisk robusthed også under pres?
Vil du have mere selvindsigt i dit eget reaktionsmønster, så du kan påvirke dig selv, din livsenergi, dine handlemuligheder og dine omgivelser positivt?
Har du områder i dit private liv og arbejdsliv som fungerer, men godt kunne blive bedre?
Er du åben for at udvikle dig til at skabe flere positive muligheder for dig selv og andre?

Kurset i Robusthed og overskud 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:

- Appreciative Inquiry- spørgeteknikken som giver dig succes og overblik
- Modeller til at skabe livsgivende samtaler
- High Performance teori, 4 livsområder, der giver dig succes og motivation
- 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 nye lærings relationer og praktiske øvelser. Der bliver dagen igennem "Brain Brake" øvelser. Sjove øvelser, der skaber mere energi og er understøttet af videnskaben.

Robusthed og overskud - MBK A/S

Kursusindhold

Appreciative Inquiry- spørgeteknikken som giver dig succes og overblik

En teknik og en livsfilosofi der skaber og fokuserer på det der fremadrettet kan give os overskud til at lave forandringer.

High Performance teori, 4 livsområder, der giver dig succes og motivation

Ved hjælp af de 4 grundlæggende intelligenser: IQ, EQ, PQ og SQ kigger vi på, hvor at du kan optimere.

Styrk den relationelle intelligens

Det er vigtigt at kunne rumme dig selv, de andre og de forskellige overbevisninger du møder. Den relationelle intelligens består af to områder. Den intrapersonelle intelligens og den interpersonelle.

Selvledelse: sådan bruger du dine resurser bedst

At lede efter selvet er en livsopgave. Vi prøver at kigge på om du bruger og nyder din tid på den rigtige måde.

Modeller til at skabe livsgivende samtaler

I det univers, hvor at samtalerne mødes kan der opstå magi. Du lærer blandt andet, hvordan at du kan lytte højt.

Dialogiske værktøjer til motivation

Monologer er der mange mennesker der benytter. Vi prøver at åbne op lære dig at skabe dialog.

Værktøjer til at transformere dine handlemønstre positivt

Det er så let at drømme bagefter er det hårdt arbejde. Der vil vi lære dig at lave sjovt.

Robusthed og overskud - 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. Det følgende er et eksempel på, hvordan et program kan se ud.

Dag 1:

Kl. 9-12

Vi arbejder med hele dig, som fundament for at skabe større modstandskraft. Alene og i grupper arbejder du med spørgeteknikker til at undersøge hvilke resurser du har som du skal bruge aktivt for at skabe ny energi. Du vil opdage hvilke tanke og handlemønstre du har som stopper dig i at opleve livs og arbejdsglæde. Du vil opdage hvor stort et potentiale du selv har for at påvirke dig selv og andre positivt.

Kl. 12.45-16

Vi arbejder med de 4 livsområder fra high performance teori. Du kommer til at se dit liv og skabe muligheder for at være i balance på de 4 vigtigste søjler for at opleve velvære og livsglæde.

Dag 2:

Kl.9-12

Vi starter dagen ud med at lære dig nogle forskellige breathing teknikker. Videnskaben bakker op omkring box-breathing. Derefter arbejder vi videre med hele kroppen. Vi viser dig forskellige mentale og fysiske teknikker.

Kl.12.45-16

I løbet af en arbejdsdag er det vigtigt at have mange breaks/ brainbreaks så du ikke kører træt. Vi viser dig vejen til nye vaner.

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.

Robusthed og overskud - MBK A/S

Pris og praktisk

Pris når kurset holdes hos os:

2 dags kurser koster 40.000 kr.

1 dags kurser koster 23.000 kr.

½ dags træning koster 16.000 kr.

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

Pris når kurset holdes hos jer:

2 dags kurser koster 32.000 kr.

1 dags kurser koster 18.000 kr.

½ dags træning koster 10.000 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 over 2 kursusdage – men kan også sammensættes som ½-, 1- og 3-dags kursus.

Deltagerantal:

Kurset Robusthed og overskud har et maksimum deltagerantal på 12 personer (optimalt 10 personer). Kontakt os ved spørgsmål.

Ovenstående priser er eksklusiv moms.

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



Robusthed og overskud - MBK A/S

Fra <https://www.mbk.dk/kursus/internt-robusthed-og-overskud/>

