

Faktablad

Knæk koden som din egen rollemodel – gå dig i gang

Indhold: Vil du være rollemodel for kolleger, venner, familie eller dine børn, må du knække koden, som den rollemodel du ønsker at være. God selvindsigt og indre balance baner vejen. Vi går vejen på vandring i samlet flok under åben himmel inklusive "alenetid" til refleksion. Med 7 skridt på kurset indgår teori, værktøjer og øvelser, hvor du bl.a. lærer både at modtage og afgive feedback i øjenhøjde samt fokus på din indre dialog. Din succes afhænger af din egen indsats - med naturen og en flok bag dig, som støtter dig i arbejdet med dig selv.

- 1) **"Fra skammekrog til rollemodel – hvad, hvordan & hvorfor**
- 2) **Janteloven fra 1933 – i live eller på pension?**
- 3) **Mental robusthed er det nye sort**
- 4) **Når din frygt styrker dig, har du taget styringen**
- 5) **Skab indre balance og anerkend dig selv!**
- 6) **For at lede andre på vej, skal du først kunne lede dig selv**
- 7) **Sæt styrkerne i sving og realisér din drøm**
 - Når du hviler i dig selv, tiltrækker du andre som en magnet
 - Dine tanker omsættes lettere til handling, når du også går vejen fysisk
 - I livets skole er vi konstant under læring, så udnyt livets faser til dit bedste
- *alt starter med os selv*

Dette kursus er forbeholdt kvinder. Medbring fornuftig påklædning og fodtøj, som tåler en regnbyge eller to samt en lille rygsæk til vand, mad & frugt. Vi deler fortrolighed i et lukket rum, hvad vi ønsker at dele. Coaching og coachende dialog indgår som en del af kurset. Lørdag er der "Stille morgen" i Badeland *kun for voksne*. Medbring badetøj. Feriehotellet er beliggende et stenkast fra Hulsig St. syd for Skagen. 2 døgn til selvforkælelse.

Tidspunkt: **17.11.2017 kl. 15.00 - 19.11.2017 kl. 15.00**
Fredag starter vi uformelt til en lille musikevent med HP Lange (New Orleans Blues) kl. 16.00-18.30 på Skagen Bryghus. Undervisning starter lørdag.

Sted: Feriehotel Skagen Strand, Tranevej 108, Hulsig, 9990 Skagen

Pris: **Samlet intropris kr. 2.295 inkl. moms** (nedsat med kr. 500)
Prisen dækker undervisning, mad & ophold – max. 12 deltagere.

Workshop: Bente Nørgaard, økonomi- & erhvervscoach

Noget for dig? – Læs evt. mere på min hjemmeside; www.noergaard-coaching.dk eller følg mig på LinkedIn eller følg Nørgaard-Coaching på Facebook eller ring 4095 1369.