

## Faktablad

# Knæk koden som din egen rollemodel – gå dig i gang

**Indhold:** For dig som ønsker at være rollemodel for kolleger, venner, familie eller børn, må du knække koden til den rollemodel, som du drømmer om at blive. God selvindsigt og mental balance baner vejen for dig. Vi går vejen fysisk på vandring i samlet flok under åben himmel med både sparring og "alenetid" til refleksion. Med 7 skridt som workshop indgår teori, værktøjer og øvelser. Her lærer du bl.a. at modtage og afgive feedback i øjenhøjde, sætte fokus på din indre dialog, retning m.v. Din succes afhænger af din egen indsats, hvor du får hjælp fra 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. Din forandring kræver en handling for at gå i gang. I livets skole lærer vi hele livet. Udnyt livets faser til dit bedste i dit fysiske, psykiske & sociale liv - *alt starter med os selv!*

**Denne workshop er rettet til kvinder:** Medbring fornuftig påklædning og fodtøj, som tåler en regnbyge eller to samt en lille rygsæk/rygpose til vand, mad & frugt. Vi deler fortrolighed i et lukket rum, som bliver i rummet. Coaching og coachende dialog indgår som en del af kurset. Lørdag er der "Stille morgen" i Badeland *kun for voksne*. Medbring badetøj og håndklæde. Feriehotellet er beliggende et stenkast fra Hulsig St. syd for Skagen. 2 døgn til selvforkælelse.

**Tidspunkt:** **22.03.2019 kl. 15.00 – 24.03.2019 kl. 13.00**

*Fredag mødes vi først til en kop kaffe/te, uformel musikevent med Mads Toghøj (musik fra hjertet) på Skagen Bryghus m.m. I aftentimerne er der undervisning/ øvelser/ hyggesamvær.*

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

**Pris:** **Samlet pris kr. 2.395 inkl. moms**

Prisen dækker undervisning, mad, drikke & ophold i feriehuset for 5-7 deltagere. Min. 5.

**Facilitator:** Bente Nørgaard, økonomi- & erhvervscoach & certificeret arbejdslyskonsulent

### Noget for dig?

- Læs evt. mere på dette link: <https://www.noergaard-coaching.dk/private/bliv-leder-i-dit-eget-liv.html> eller ring 4095 1369. Bindende tilmelding og betaling via MobilePay 76713. Faktura/kvittering eftersendes jf. din email, som du finder på fanebladet "kontakt" på hjemmesiden.