

Få større arbejdsglæde og balance med kurset

Bæredygtigt arbejdsliv

3.-4. april 2025

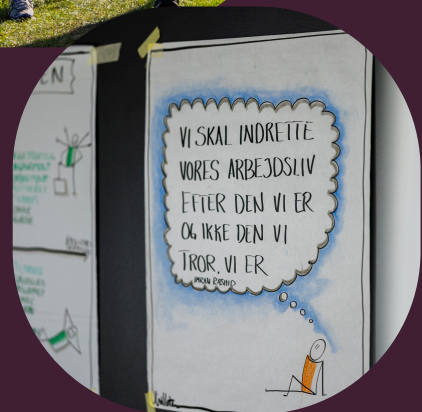
To dages kursus med oplæg, øvelser,
sparring og vandreture på Gendarmstien

*"Jeg er blevet mere effektiv, er på forkant med opgaverne
og føler helt overordnet set en personlig tilfredsstillelse i, at
have gjort mit arbejde og kan nyde at holde fri."
Selvstændig direktør*

På kurset får du:

- Konkrete redskaber til at bevare kontrol og overblik i det flydende og fleksible arbejdsliv, herunder prioritere og afstemme forventninger
- Indsigt i hvordan du kan navigere efter, hvad der giver og koster dig energi - både i løbet af arbejdsdagen og generelt
- Bevidsthed om hvordan et liv i balance ser ud for dig, og hvad du konkret kan skrue på for at opnå det
- Mentale teknikker til at bevare roen, selv om der er "kaos" omkring dig
- Din egen indsatsplan og en individuel online opfølgning

"Efter to meget lærerige dage, føler jeg, at jeg nu står stærkere i mit arbejdsliv. Dette med viden om vigtigheden af hjernepauser, fokustid, prioritering af opgaver og at være opmærksom på de forskellige perspektiver mine kollegaer bringer til bordet i en evt. opgaveløsning, hvilket gør, at også virksomheden står stærkere." HR leder



MINDMATTER

- arbejdsglæde for dig og dit team



Program

1 uge før

- Du modtager din første refleksionsopgave sammen med et program og praktiske informationer.

Dag 1

- Ankomst og morgenbrød kl 9.00-9.30
- TEMA ARBEJDSLIV: *Planlægning, prioritering, forventingsafstemning mv.*
- Frokost
- Vandretur, ca 9 km med refleksion mv.
- Kaffe og kage
- TEMA SELVINDSIGT: Energistyring, automatadfærd og overbevisninger
- Aftensmad
- Bålhygge og sparring

Ca 4 uger efter

- Individuel online opfølgning på din indsatsplan

Målgruppe

Kurset er for dig, der er glad for dit arbejde, og som har lyst til at blive klogere på at navigere langtidsholdbart i et fleksibelt og flydende arbejdsliv - uanset om du er leder, specialist, generalist eller selvstændig.

Undervisere

Kurset gennemføres af Krestina, der er indehaver af MindMatter. Hun har solid erfaring i at skabe den indsigt, der giver mennesker mulighed for at leve dét liv, som de trives og præsterer bedst i. Krestina er uddannet MSc.IB, certificeret team- og stresscoach og har mere end 20 års erfaring som leder, medarbejder og selvstændig.

På dag 2 møder du Kari Bjerke til en guidet meditation mm. Kari er mindful yoga instruktør i Alsik Steigenberger Hotel & Spa og driver sin egen virksomhed ved siden af. Hun har mere end 20 års erfaring med mindfulness og mentaltræning og kører hold i flere virksomheder samt 1:1 forløb med Sønderborgs borgmester.

Dag 2

- Morgenmad kl 7.00-8.00
- TEMA RELATIONER: Antagelser og tydelig kommunikation
- TEMA MENTALT FOKUS: introduktion til meditation mm.
- Frokost
- Vandretur, ca 5 km, refleksion, sparring og stilhed
- Egen indsatsplan
- Tak for nu kl. 15.30



Pris og praktisk

Kurset afholdes i Det Hyggelige Gårdhotel Als Kloster, der ligger midt i naturen på Als ved Sønderborg.

Pris kr. 9.995 ex moms inkl. forplejning, overnatning og en opfølgende individuel coaching session.

Max 8 deltagere. Tilmelding og yderlig info:

+45 2064 5197 | krestina@mindmatter.dk | www.mindmatter.dk

MINDMATTER

- arbejdsglæde for dig og dit team