

Personlig bæredygtighed og velfærd

Invester i dig selv og din fremtid.....



Vil udfordre dig selv? Tag et par dage uden mobil og e-mails. Brug tid på dig selv og til egen refleksion. Slip kontrollen og styringen for en kort periode og mærk dig selv.

Vi tager dig med på en spændende udviklingsrejse, hvor vi starter med et "benspænd" for at få dig til at reflektere over hvad personlig bæredygtighed og velfærd er for dig.

Kursusindhold

Forløbet er i sine metoder unikt på det danske marked, fordi vi bruger naturen, energigivende kost, stilhed, refleksion, heste og leg til at skabe et solidt personligt fundament for dig.

- Kreativ problemløsning
- "Brændstof" der giver dig energi og styrke
- Lette øvelser til øget velvære og energi
- Tid til refleksion
- Individuel coaching



Hvad er målet?

Få dig til at stoppe op og se på dig selv fra nye perspektiver – hvem er du som leder og menneske?

Sikre bevidsthed om hvad det gode liv er for dig - og du efterlever det, du drømmer om – være den bedste udgave af dig i lederrollen.

Få værktøjer til nye vaner og adfærd.

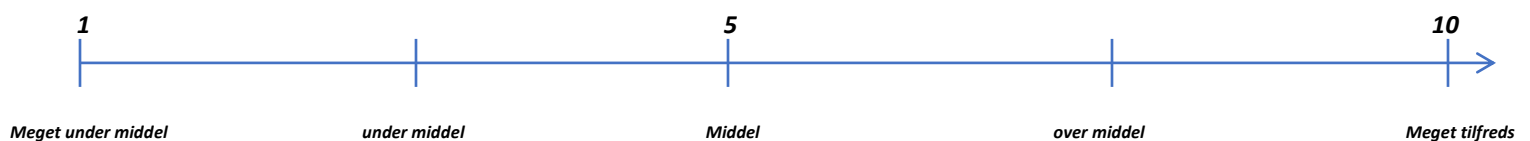
Hvorfor deltage

Mange ledere lever et hektisk og stressfyldt liv og vil have glæde af at stoppe op og "kigge" på sig selv og nuværende livsform.

Vi finder at den god leder er et HELT menneske med balance i livet. Det er også en leder, der "tør" træffe beslutninger med både hjerne og hjerte samt er en god rollemodel for medarbejdere og kommende ledere.

Forandringer kommer med øget hastighed, hvilket stiller større krav til, at vi tager lederskab i vores eget liv.

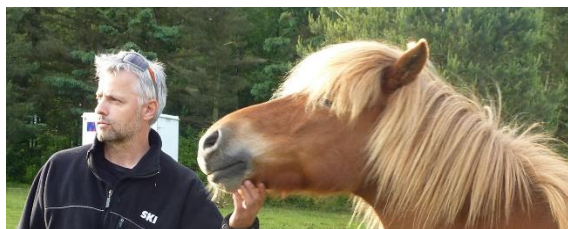
På en skala fra 1 – 10 hvor tilfreds er du p.t. med det liv du lever:





Personlig bæredygtighed og velfærd

Invester i dig selv og din fremtid.....



Hvordan

Vi starter med en individuel coachsession med afklaring af den enkeltes nuværende situation og mål for forløbet. Kursusdagene er en vekselvirkning mellem korte oplæg, diskussion, kreative processer, coaching/sparring, praktisk træning assisteret af heste og refleksion.

Forløbet skræddersyes til den enkelte deltager. Små hold, der understøtter et trygt og udviklende læringsrum.

I forlængelse af kursusdagene følges op med individuelle coachsessioner.

- Individuelle coachsessioner
- Efter behov tilbyder vi udarbejdelse af individuel Personprofil
- 2 - 3 kursusdage med overnatning og sund og energigivende forplejning



Instruktører

Ellen K. Hvidt: Adfærdsbiolog og certificeret coach hos HvidtConsult og Equina. Ellen har siden år 2006 har arbejdet med leder- og teamudvikling. Hun bruger sin viden om og erfaring i adfærd, kreative læringsmetoder og brug af naturen til at skabe holdbar læring.

Annette Mørk Thøisen: Certificeret coach og instruktør i AT udvikling. Annette er specialiseret i executive coaching af erhvervsledere samt leder- og teamudvikling – med en niche indenfor hesteassisteret læring og udvikling. 20 års erfaring fra Danske Bank koncernen som salgschef og filialdirektør.

Kontakt

Ellen Hvidt
Hjøllundvej 27
7400 Herning
Tlf.: +45 20168633
Mail: ekh@equina.dk
www.equina.dk



Joan Dürr, cheffjordemoder, Århus Universitetshospital siger om Equinas træningsrum: *Man kan simpelthen ikke undgå at lære noget nyt om sig selv og hvad man griber til, når noget bliver svært. Træning med heste kræver lidt mod for de fleste men belønning er stor i form af ny selvindsigt og flere handlemuligheder. Og så har jeg sjældent mere mig så godt.*