

LEV360[°]

Udvikling starter indefra



LEV360° er et intensivt kursus i selvledelse og personlig udvikling.

Du bliver bedre til at:

- > skabe energi og fysisk overskud
- > skabe resultater gennem nye stærke vaner
- > fokusere på de mål, du har sat dig
- > inspirere og engagere dig selv og andre

*Energi smitter
- når du giver
mere, får du mere.*

*LEV360°
27.-29. maj 2008*



NICOLAI MOLTKE-LETH

CHRISTIAN ØRSTED

ANNA VIRENHEN

JACOB SØNDERGAARD

Udvikling starter indefra

Fokus og ny handlekraft

LEV360° er en vekslen mellem refleksion, fordybelse, læring, træning, oplevelse, indsigt og handling. Det er "learning by doing" funderet på den nyeste videnskabelige forskning. Oven i får du del i instruktørernes personlige redskaber i arbejdet med den fysiske, følelsesmæssige, mentale og spirituelle udvikling. Du mærker derfor effekten af din indsats, allerede mens du er på kurset.

LEV360° – LÆR AT SKABE MERE ENERGI OG FRIGØR TID TIL DET DER ER VIGTIGT

Spirituel energi

Find din flamme. Hvad brænder du for, og hvordan finder du tilbage, når hverdagen drukner i projekter, to-do-lister og familieliv? Få indsigt i og hjælp til at forstå dine værdier og de regler, du bevidst og ubevidst sætter for dig selv og andre.

Mental energi

Hvordan styrer du din tid? Når du de mål, du sætter for dig selv? Lever du op til dine egne krav? Lær at finde balancen og få indre ro. Find ud af, hvad der giver dig stress og lær af mennesker, der aldrig får det.

Følelsesmæssig energi

Hvordan får du mere glæde i hverdagen? Hvordan skaber du bedre teams? Bedre relationer og samarbejdsformer? Få klarhed over dine personlige strategier og lær, hvordan du kan bruge dit overskud til at inspirere og engagere dig selv og dine omgivelser.

Fysisk energi

Få indsigt i, hvordan du få mere fysisk energi og overskud ved at justere din ernæring og indføre bevægelse og træning i dagligdagen. Du mærker på egen krop, hvad det fx betyder at kunne styre sit energiniveau gennem hele dagen.



Se dine styrker med andres øjne

LEV360° starter før vi mødes med et af de stærkeste redskaber til vækst og udvikling: Refleksion over, hvor du står i dag – set fra din egen synsvinkel sammenholdt med de mennesker, der er vigtige i dit liv.

Vores 360° energibarometer er med i prisen og i arbejdet med den, får du klarhed over dine styrker og hjælp til at fokusere på det, der er stærkt og godt.

Før kursusstart udpeger du de personer fra dit arbejds- og privatliv, du ønsker feedback fra. Svarene er fortrolige, og det er kun dig og din coach på kurset, der ser dit 360° energibarometer.

Barometeret er en 50 siders personlig rapport som du får på kursets første dag og er helt unikt. Det giver dig en stærk platform for udvikling.

Tre dynamiske dage

Vil du blive bedre til at prioritere og vælge de opgaver, der er vigtigst? Har du brug for større overskud og mere energi? Til at fokusere og lære at udnytte dine styrker? LEV360° er for funktionærer, ledere, specialister, konsulenter og selvstændige, der ønsker at arbejde med sig selv og inspirere andre.

DAG 1 - Opdagelse & indsigt

En introduktion til dine redskaber for personligt lederskab. Personlig status med udgangspunkt i dit energibarometer.

Morgenmad/registrering kl. 8.30

- > Find dine styrker og kilder til energi
- > Dit 360° energibarometer
- > Time management og energiforbrug
- > Indre ro, selvindsigt og balance
- > Meditation
- > Fysisk overskud i en travl hverdag
- > Individuelt arbejde med egen udvikling og personlig mission for arbejde og familieliv.

Afslutning kl. 21.30

DAG 2 - Din retning

I arbejdet med din personlige mission for arbejde, familie og egen udvikling, skaber du retning og nye rammer for dit liv. Lær at se dine største gaver og finde dine vigtigste mål. Det skaber klarhed.

Morgenmad kl. 7.00

- > Funktionel træning
- > Livskvalitet – og kunsten at lede og inspirere sig selv og andre
- > Menneskelige behov og drivere
- > Dit personlige fundament, dine værdier og deres regler
- > Mental fokus og udvikling
- > Nøglen til fysisk energi: Bevægelse
- > Dagen slutes med at træffe beslutninger og skabe fundamentet for varige forandringer og handling gennem nye stærke vaner og ritualer.

Afslutning kl. 21.30

DAG 3 - Momentum og nye vaner

Fjern barriererne i dit liv og skab momentum. Du lærer at knække din egen kode for adfærdssændringer og kan skabe nye vaner og rytmer, der sikrer fremdrift udvikling, og resultater. Når du forlader kurset, vil det være med klarhed, handlekraft og redskaber til at skabe varige forandringer.

Morgenmad kl. 7.00

- > Godmorgen yoga
- > Ernæring til energi, sundhed og overskud
- > Nøglen til resultater: Sådan skaber du nye vaner
- > Giv det videre – sådan tager du det med dig og integrerer det i din hverdag
- > Knæk koden for adfærdssændringer – dine egne og andres
- > Commitment til dine nye mål

Afslutning kl. 16.00

LEV360° afholdes på Sankt Helene i Nordsjælland, og det er i disse naturskønne omgivelser, du bliver udfordret på alle planer. De lange dage er planlagt, så du får al den energi, du skal bruge og mulighed for at arbejde intensivt med dig selv – langt væk fra hverdagens stress og jag.



LEV360



4 spændende undervisere

> Nicolai Moltke-Leth

Har i adskillige år arbejdet med udvikling af det menneskelige potentiale. Uddannet sociolog og jæggersoldat, NLP Master Practitioner og coach og præstationsudvikler hos Anthony Robbins. Ved, hvad det kræver at finde sit potentiale, udnytte det til fulde og nå sine mål. Ofte under stærkt pres. Har gennemført Paris-Dakar, været kaptajn i jægerkorps, besteget bjerge og fuldført verdens hårdeste udholdenheds-konkurrencer Eco-Challenge og Raid Gauloises.

> Christian Ørsted

Har med afsæt i udvikling af virksomheder, ledere, teams og mennesker fra alle samfundslag arbejdet som foredragsholder, forfatter, underviser og konsulent i over 10 år. Uddannet cand. merc. i ledelse og kan derfor dele ud af gennemprøvede jordnære redskaber, der kan omsætte værdier og mål til handling. Har deltaget i talrige meditationsretreats, herunder to måneders ophold i tibetansk buddhistisk kloster i Himalaya. Deler også ud af viden som astanga yogainstruktør og meditationsunderviser.

> Anna Virenem

Underviser i alt det, der giver energi og velvære: Træning, kostplanlægning, pilates og aerobic. Hjælper virksomheder med at implementere en sundere og bedre hverdag på arbejdspladsen. Erkendt fra sin serie af DVD'er og som skribent på månedsmagasinet I FORM.

> Jacob Søndergaard

Har en baggrund i træningsfysiologi og human ernæring fra Københavns Universitet suppleret med mange års praktisk erfaring med de nyeste, sjoveste og mest effektive træningsmetoder. Han vil sørge for, at du får rigeligt med fysisk energi i de tre dage kurset varer og lærer dig, hvordan du selv kan skabe overskud hver dag.

Start din udvikling her

TID OG STED

LEV360° afholdes den 27.-29. maj 2008 i naturskønne omgivelser på Sankt Helene i Tisvildeleje.

SANKT HELENE
BYGMARKEN 30
3220 TISVILDELEJE
WWW.HELENE.DK

Før kurset får du tilsendt mere information om indhold og dit spørgeskema til 360° energibarometeret.

Kurset afholdes tirsdag den 27. maj kl. 8.30-21.30, onsdag den 28. maj kl. 8.00-21.30 og torsdag den 29. maj kl. 8.00 – 16.00. Det vil være muligt at køre til og fra kursusstedet, men vi anbefaler overnatning på kursusstedet, da det er et intensivt program.

PRIS: 13.500 KR.

ex moms, men inkl. overnatning i enkeltværelse, forplejning og måltider.

20 % rabat ved tre eller flere samtidige tilmeldinger.

TILMELDING

Læs mere og tilmeld dig på www.lev360.dk eller ring til vores kursuskoordinator Tina Wagner fra PROADVISOR Gruppen på telefon 7025 8525.

Du kan også skrive til lev360@orsted.dk.

LEV360° kan også bestilles som foredrag, team-kursus og coachingforløb i virksomheder. Kontakt Christian Ørsted på christian@orsted.dk eller telefon 2390 2700 og hør om mulighederne for at arbejde med og integrere LEV360° i din virksomhed.