

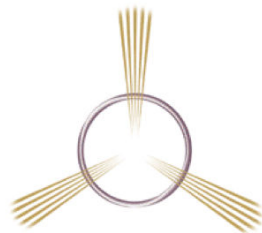
ORIGO[®]

Center for Meaningful
CoCreation

Powered by SEB Gruppen A/S

PERSONLIG POWER

FRIGØR DINE UUDNYTTEDE RESSOURCER
- FIND DIN PERSONLIGE POWER



Wisdom In Action

PERSONLIG POWER

FRIGØR DINE UUDNYTTEDE RESSOURCER

- FIND DIN PERSONLIGE POWER

Grundstenen i seminaret er de uudnyttede ressourcer, vi alle har. Personlig power er et seminar, der går tæt på – tæt på dig og dine personlige ressourcer. Seminaret er bygget op om 5 trin, som hver især rummer en lang række idéer, metoder og teknikker til at frigøre dine ressourcer og få mere power.

Det starter med dig selv! Hvordan opfatter du dig selv, og hvordan opfatter omverdenen dig? Ofte er vi ikke bevidste om alle de signaler, vi sender. På seminaret bliver du bevidst om din egen udstråling og får værktøjer til at styrke din gennemslagskraft over for omverdenen.

Hvorfor er nogle sortseere, mens andre vågner med et smil på læben? Vores kort over verden er forskellige, og vi har forskellige indstillinger til livet. Du får metoder og inspiration til at se dig selv og dine omgivelser fra nye vinkler. Vi garanterer dig, at det bliver både underholdende, opsigtsvækkende og ikke mindst tankevækkende.

Hvad får i med i bagagen:

Kender du de folk, der fylder hele rummet, når de træder ind? Nogle mennesker udstråler en stærk personlig power og har tilsyneladende uanede mængder af energi. Det handler om at overvinde barrierer og mentale blokeringer – både dine egne og andres! Når først du er kommet igennem denne svære fase, kan du for alvor skabe plads til dit uudnyttede potentiale og din personlige power.

Enhver forandring starter hos dig selv og kræver ændring af adfærd og vaner. På seminaret får du idéer til en række nye, konstruktive vaner. Du får også indsigt i, hvordan du kan vende den stress, vi alle oplever med jævne mellemrum, fra at være en destruktiv fjende til en positiv og energigivende drivkraft.

Hvad får folk til at gå på glødende kul eller knuste glasskår? Det handler om at turde. Børn har en misundelsesværdig evne til gang på gang at turde kaste sig ud i nye udfordringer. Også selv om det ikke lykkes første gang. Prøver du også igen? Personlig power handler om at turde – igen og igen. Det er dit liv. Brug det med omtanke – og brug det fuldt ud!

- Opnå indsigt i forskellen mellem selvindsigt, selvforståelse og selvværd
- Dybere forståelse for både kropssprog og indre grundfølelser
- Teknikker til energiforvaltning og strategiske “genopladningsstrategier”

Deltagerprofil

For alle medarbejdere der har brug for øget gennemslagskraft og synlighed.

Indhold

Opskriften på det lykkelige liv findes ikke! Men du lærer dig selv bedre at kende, du får et tiltrængt vitamintilskud, der giver dig det nødvendige overskud til at få mere fra hånden på kortere tid og dermed skabe bedre sammenhæng mellem job og fritid. Du får også værktøjer til at blive en topyder og skabe toppræstationer i dit liv. Og sidst men ikke mindst – du får en personlig handlingsplan, så du kan fortsætte med at udvikle din personlige power.

Der er ingen facitlister, men vi garanterer, at dit udbytte af seminaret vil være mere energi og personlig power – hvis du tør!

Personlig power handler om at styrke selvværdet indefra og ud. Eller måske mere korrekt – at genopdage det selvværd der har ligget gemt under hæmninger. Et menneske der hviler i sig selv er naturligt mere resilient over for de uundgåelige kriser og svære tider ethvert menneske vil møde. Derfor er det at opbygge og forstå sin personlige power en central del af det at kunne leve sig lykkelig.

Form

Kurset veksler mellem øvelser, oplæg og refleksioner over egen praksis. Og du vil gå fra kurset med en række værktøjer og viden som er direkte anvendelige i din hverdag som leder.

Program for dagen

De 5 trin

I. Selvopfattelse

Selvopfattelse – hvor realistisk er dit billede af dig selv?

Hvordan opfatter omverden dig?

Joharis Vindue – se nye sider af dig selv

II. Værdier

Værdisæt

Om forskellige indstillinger til livet

Afklaring af værdier – på fagligt og personligt niveau

Få nye kort over verden

III. Overvindelse af barrierer

Mentale blokeringer

Hvem skaber barriererne? Egne blokeringer og andres
Metoder til at identificere årsager til barriererne
Hvad gør de bedste bedst?

IV. Ny adfærd og nye vaner

Det starter hos dig selv du har altid et valg!
Fra destruktive mønstre til løsningsorienteret adfærd
Sådan skaber du nye og konstruktive vaner
Frigør din kreativitet og skab tid til dit uudnyttede potentiale
Stress som positiv drivkraft

V. Tør du?

Om at sætte mål for dig selv
Dit personlige beredskab
Tag skridtet fuldt ud øvelse gør mester!

Din personlige handlingsplan!

- Sådan kommer du i gang – og videre
- Få en trin-for-trin handlingsplan



Wisdom In Action



www.sebastiannybo.dk

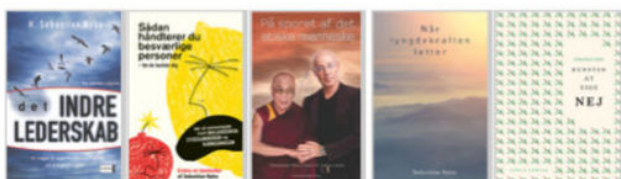
Underviser

Sebastian Nybo er en anerkendt forfatter, foredragsholder og erhvervspsykologisk rådgiver med international erfaring og netværk. Han har arbejdet med organisationsudvikling og High Performance Teams i mere end 30 år. Som deltager får du adgang til såvel hans dybe faglige viden samt konkrete erfaringer fra en lang række af de virksomheder som han har rådgivet og understøttet frem til en dynamisk teamkultur og øget trivsel. Han har udviklet en lang række effektive og unikke værktøjer der giver overblik i en hektisk hverdag – og dem får du som deltager på hans foredrag og kurser en direkte adgang til.

Sebastian er ophavsmand til de 12 teorier og modeller, der indgår i SEB-teorisættet, og har de senere år specialiseret sig inden for emnerne Bæredygtig Ledelse, Teamkultur og Evolutionspsykologi.

Han har undervist mere end 350.000 mennesker i både ind- og udland og har mange års erfaring med undervisning og rådgivning af ledere og nøglemedarbejdere, og anses i dag som en autoritet inden for sit felt.

Ring og hør mere på tlf. **33 11 44 22** eller send en mail til: sn@sebgruppen.dk



Medlem af

