

TRANSFORMERENDE & OPLEVELSESORIENTERET WORKSHOP FRA TANKE TIL HANDLING MED MINDST MULIG MODSTAND

Få din handlekraft tilbage! Vil du se på hvad der står i vejen for handling i dit liv! Vil du stoppe med at snakke om de ting du burde gøre og i stedet bare gøre dem? Vil du stoppe op og gå i gang uden at vente på det bedste tidspunkt? Vil du bryde dine begrænsende og fastholdende tankemønstre? Vil du lære at forholde dig til dine tanker, følelser og valg på ny? HUSK tanker er bare tanker ikke sandheder!!

Stiller du urealistiske krav til dig selv? Forventer du mere af dig selv end du kan opfylde? Føler du dig usikker på, om du gør alt godt nok? Har du hæmmende overbevisninger, der udløser overspringshandling? Er din dag præget af konstant dårlig samvittighed? Sammenligner du dig selv med andre og kommer "til kort"?

Ønsker du at kunne omsætte tanke til handling uden alle disse begrænsninger?
Ønsker du at kunne kommunikere klart og autentisk?
Ønsker du at blive bedre til at samarbejde og udnytte dit fulde potentiale?

Du bliver præsenteret for de 7 veje og får viden, inspiration og værktøjer på en transformerende og oplevelsesorienteret workshop så du kan se og udnytte dit fulde potentiale.



DAGENS PROGRAM

Kl.11.00 Velkomst, program og materialer

Kl.11.05 Præsentation & forventningsafstemning

Kl.11.15 Præsentation af de 7 veje & mål

Kl.11.30 Oplæg med generel viden og værktøjer

Kl.11.45 Øvelser ud fra oplæg – hvor er du udfordret?

Kl.12.15 Afvisningsvejen & integritet & samarbejde

Kl.12.30 Frokost

Kl.13.00 Øvelser i plenum eller 2 og 2.

Kl.13.30 Negativitetsvejen. Øvelser ud fra oplæg – hvad begrænser dig?

Kl.14.00 Belastningsvejen – selværd og selvtillid

Kl.14.15 Test af din aktuelle belastning

Kl.14.30 Kort opsamling på opmærksomheder / erkendelser og retninger

Kl.14.40 kaffepause

Kl.14.50 Skil person og problemvejen, stresstale contra hjertetale samt stress generelt

Kl.15.05 Udfordringer/modstand du er stødt på. Hvad er de? Vend dem om til en positiv version, hvor du kan det og fortæl den til din samtalepartner.

Kl.15.35 Opsamling på øvelsen og refleksion

Kl.15.40 Den åbne kontakt og kommunikationsvej. Oplæg accept, anerkendelse, kontakt cirkel

Kl.15.50 Øvelse og refleksion "det kærlige nej"

Kl.16.00 Dialogvejen oplæg. Kan du bede om hjælp, prioritere og planlægge anderledes? Øvelse at begå fejl og at bede om hjælp

Kl.16.20 Hjertevejen. Oplæg om transformation, frisætte energi og taknemmelighed som livssyn

Kl. 16.50 Evaluering, test og målopfyldelse og tak for i da