

Work-Life Balance & High Performance Habits



– Er det ikke det, det hele handler om?

Formål

Formålet er, at deltageren får indsigt, motivation og værktøjer til at kunne handle på det, der skal til, for at få den Work-Life Balance og de High Performance Habits, der ønskes. Endvidere formår at tage ansvar og eksekvere på det efterfølgende så resultater opnås.

Målgruppen

Kurset er unikt for dig, der er har mange jern i ilden, høje krav internt og eksternt og ønsker at finde frem til, hvad der får dig til at trives, og hvad der skal til, for at du lever det liv, du ønsker.

Kurset er også effektivt til ressourcestærke personer, der gennem et fokus får sat ord og efterfølgende handling på de elementer i livet, nuet og fremtiden – der giver værdi.

Målet med kurset

- ✓ At du bliver bevidst om, hvad der er vigtigt for dig i dit liv
- ✓ At du får kastet lys på dine stærke sider, kompetencer, ønsket og optimal tilstand samt dine mål
- ✓ At du lærer ikke altid at sætte andre først. Både i privaten og på job
- ✓ At ro og glæde kommer tydeligere frem – du bliver skarpere

Du opnår

- ✓ Et gennemprøvet kursus på højt niveau
- ✓ Fokus på dig, dine livsområder - samt vigtigheden og indholdet af hvert område
- ✓ Konkret indsigt i en model, der hurtigt, enkelt og effektivt giver dig hele dit liv på 1 A4-side
- ✓ At lave en handlingsplan, der fra dag 1, kan effektueres
- ✓ Du vil opleve et styrket personligt lederskab og større handlekraft på både kort og lang sigt
- ✓ At få udvidet dit værktøjsbælte, så du fremover har det rette værktøj til den rette situation
- ✓ At du lærer dig selv bedre at kende og bliver skarpere – også til at prioritere...
- ✓ At du bliver nysgerrig på næste skridt og får masser af fif og gode råd
- ✓ Professionelt, effektivt og målrettet kursus, der underbygger og sikrer din personlige succes

Indhold på dagen

- Hvad er nuværende og næste niveau?
- Hvad er stress og mistrivsel kontra work-life balance og high performance habits?
- Din udviklingsbog startes – og et ord, med stor betydning, giver energi allerede på side 1
- Flow – den enkle udgave. Fokus. Ansvar. Komfortzoner. Motivation og Blomsterpinden ☺
- Bindestregen – Dette vil få betydning for resten af dit liv og giver dig yderligere mod
- Livshjulet – generelt og specifikt. Hvad gør jeg herfra – og eksekveringsplanen

Undervisningsform

Undervisningsformen er designet med hovedvægten lagt på praktisk orienteret udvikling med fokus på undervisning, der skal give målbare kompetencer. Er et miks af live undervisning, workshop, refleksion, teamarbejde, opgaver på egen hånd samt udpluk af og henvisninger til udvalgt fagrelevant materiale samt den, til enhver tid, bedste litteratur, opgaver og links.

Underviseren leverer varen seriøst, humoristisk, engageret og med høj energi samt med masser af eksempler, så tingene huskes, mens vi nyder rejsen. En god dag, der er værd at bruge tid på.