

Skab større arbejdsglæde og balance med kurset

# Bæredygtigt arbejdsliv

To dages kursus med oplæg, øvelser,  
sparring og vandring på Gendarmstien

**14.-15. september 2023**

Kurset afholdes i Det Hyggelige Gårdhotel Als Kloster, der  
ligger midt i naturen og indbyder til ro, læring og indsigt.  
Det er med overnatning og fuld forplejning.

## På kurset får du:

- Konkrete redskaber til at navigere i det grænseløse arbejdsliv herunder prioritere, afstemme forventninger og lukke ned, så det bliver muligt at gå hjem med ro i maven
- Indsigt i hvordan du kan navigere efter, hvad der giver og koster dig energi - både i løbet af arbejdsdagen og generelt
- Bevidsthed om hvordan et liv i balance ser ud for dig, og hvad du konkret kan skrue på for at opnå det
- Mentale teknikker til at bevare roen, selv om der er "kaos" omkring dig
- Din egen indsatsplan og en efterfølgende individuel online opfølgning



**MINDMATTER**

- arbejdsglæde for dig og dit team



## Program

### 2 uger før

- Du modtager din første refleksionsopgave sammen med et program og praktiske informationer.

### Dag 1

- Ankomst og morgenbrød kl 9.00-9.30
- Arbejdsliv i Balance
- Frokost
- Energistyring
- Vandretur, ca 8 km med refleksion, sparring & stilhed
- Opsamling
- Aftensmad
- Bålhygge og sparring

### Dag 2

- Morgenmad kl 7.00-8.00
- Prioritering, planlægning og forventningsafstemning
- Introduktion til meditation
- Frokost
- Vandretur, ca 4,5 km, med øvelser
- Egen indsatsplan
- Tak for nu kl. 15.30

### Ca 4 uger efter

- Individuel online opfølgning på din indsatsplan

## Målgruppe

Kurset er for dig, der er glad for dit arbejde, og som har lyst til at blive klogere på at navigere langtidsholdbart i et grænseløst og travlt arbejde - uanset om du er leder, specialist, generalist eller selvstændig.

## Undervisere

Kurset gennemføres af Krestina, der er indehaver af MindMatter. Hun har solid erfaring i at skabe den indsigt, der giver mennesker mulighed for at leve dét liv, som de trives og præsterer bedst i. Krestina er uddannet MSc.IB, certificeret team- og stresscoach og har mere end 20 års erfaring som leder, medarbejder og selvstændig.

På dag 2 møder du Kari Bjerke til en guidet meditation mm. Kari er mindful yoga instruktør i Alsik Steigenberger Hotel & Spa og driver sin egen virksomhed ved siden af. Hun har mere end 20 års erfaring med mindfulness og mentaltræning og kører hold i flere virksomheder samt 1:1 forløb med Sønderborgs borgmester.

## Pris og tilmelding

Pris pr deltager kr. 9.950 ex moms inkl. materialer, forplejning, overnatning og en opfølgende individuel coaching session. Max 8 deltagere. Tilmelding og yderlig info:

+45 2064 5197 | [krestina@mindmatter.dk](mailto:krestina@mindmatter.dk) | [www.mindmatter.dk](http://www.mindmatter.dk)

**MINDMATTER**

- arbejdsglæde for dig og dit team

