

Skab balance, klarhed og retning i daglig praksis!

Jeg afholder i 2017-18 et kursusforløb for mennesker, som ønsker at bringe mere af sig selv i spil i daglig praksis – arbejdsmæssigt såvel som privat.

I forbindelse med håndteringen af udfordringer i arbejdslivet og i livet i øvrigt anvender de fleste af os kun en begrænset del af vores kapacitet.

Kursusforløbet rummer inspiration, læring og træning, som vil bidrage til, at det, du kan, og den person, du er, kommer mere til udtryk i din daglige praksis – herunder i forbindelse med beslutningstagning. Vi vil arbejde ud fra en helhedsorienteret tilgang, som bl.a. indebærer, at tænkning, følelser og hvad vi kan kalde "indre viden" tilsammen betragtes som en helhed. Vi vil i den forbindelse arbejde med, at du finder adgang til det, *du* ved bedst – til "din indre stifinder".

Mange af os forestiller os som en selvfølge, at udfordringer og beslutninger er noget, vi skal håndtere i form af at *gøre* noget. Vi bliver handleorienterede – både, når det giver mening, og når det faktisk ikke er hensigtsmæssigt. Og når det ikke er hensigtsmæssigt, "fodrer" vi risikoen for at udvikle stress.

Du vil i løbet af kurset arbejde med og erfare, at *væren* er en fuldstændig ligeså vigtig kompetence som det at *gøre* i forbindelse med både kommunikation og beslutningstagning. Og når den erfaring manifesterer sig i din praksis, vil eventuelle tendenser til stress kunne heles og ny stress forebygges.

Kurser i meditation og mindfulness kan hjælpe kroppen til at vende sig til at være mere i ro, end den er i hverdagen og indebære øget opmærksomhed på egne behov. Men når vi efter et sådant kursus atter indgår i en dagligdag – hjemme og i arbejdssammenhæng, glider vi naturligt ind i de rytmer, reaktionsmåder og vaner, som vi har udviklet og anvendt i årevis.

Selvom der indgår elementer af mindfulness undervejs, er dette kursus *ikke* et kursus i mindfulness. Der er tale om et forløb, hvor vi arbejder målrettet med, at du gradvis integrerer inspiration, træning og erfaringer fra kurset med hverdagens praksis. Vi fokuserer med andre ord på at skabe konkrete koblinger mellem på den ene side inspiration og læring fra kurset og på den anden side din ageren i arbejdslivet og livet i øvrigt.

Det er min erfaring gennem de senere år fra både individuelle sparringsforløb og fra gruppeforløb, at tilgangen, vi anvender på kurset, og udbyttet, kan supplere andre efteruddannelsesforløb, hvad enten der er tale om business school forløb – herunder HD, moduler på en diplomuddannelse, mindfulness kurser, terapeutisk efteruddannelse, selvudviklingskurser eller kommunikations kurser.

HVAD?

Jeg har gennem de senere år bl.a. inspireret af Otto Scharmers "Teori U" udviklet en procesorienteret og fordybende tilgang til at arbejde med udvikling, kommunikation og beslutningstagning. Kernen i tilgangen er knyttet til skabelsen af et fortroligt rum for lytten og for dialog, og vi arbejder bl.a. med at uddybe evnen til at lytte – til andre og til en selv. Udover at varetage oplæg og gennemføre øvelser sørger jeg for, at nærvær og en hvis fordybelse kommer til at udgøre "en rød tråd" i kursusforløbet. Som deltager deler du konkrete faglige og personlige erfaringer og udfordringer og modtager sparring og reaktioner fra mig og fra de øvrige deltagere.

HVORFOR?

Vi er i det daglige – såvel i arbejdslivet som i livet i øvrigt – udsat for massive påvirkninger *udefra* i form af bl.a. krav og forventninger fra mennesker omkring os, indtryk fra diverse digitale medier og en for manges vedkommende travl, tæt besat hverdag. Der er dagen igennem ting, der skal gøres og beslutninger, som skal træffes. Hertil føjer sig vore egne krav og forventninger til os selv.

Heroverfor står den erfaring, at vi alle *indefra* besidder fornemmelser af og viden om, hvad der er vigtigt / "sandt" for os fra situation til situation – jfr. også udtrykket "dybest set ved jeg det godt...!".

Det er i møderne mellem på den ene side de omtalte påvirkninger *udefra* og "ovenfra" fra dit hoved – en "ydre strøm" – og på den anden side den "indre viden" – en "indre strøm" – vi fra situation til situation tager stilling, vælger og handler. Derfor er det vigtigt, at der hersker en vis balance mellem de to "strømme". I vores kultur er der en markant tendens til, at den "indre strøm" hos de fleste af os er for svag.

Det overordnede mål med kursusforløbet er, at deltagerne via styrkelse af den "indre strøm" får skabt en sund balance de to strømme imellem i daglig praksis.

HVEM?

Målgruppen omfatter mennesker med nysgerrighed på og ønske om inspiration fra en helhedsorienteret tilgang til beslutningstagning og lederskab i arbejdslivet såvel som i livet i øvrigt.

Måske oplever du at befinde dig i en form for vadedsted i dit med behov for at finde ny retning?

Måske er du nysgerrig på, hvordan du kan bringe dig selv – den du er, og det du kan – mere i spil i forbindelse med dine daglige gøremål – såvel de arbejdsmæssige som de personlige.

Måske arbejder du med ledelse og er nysgerrig på, hvordan du kan tilføje en helhedsorienteret tilgang til din praksis.

Måske er du optaget af beslutningstagning og ønsker inspiration til, hvordan du selv og hvordan du sammen med andre kan træffe solide, "bæredygtige" beslutninger i dit arbejdsliv og i livet generelt.

HVORDAN?

Kursusforløbet strækker sig fra september 2017 til juni 2018 og består af tre elementer: *8 kursusdage (eksternat), 5 kursusaftener og minimum 2 individuelle samtaler.*

Når kurset strækker sig over 10 måneder, er det fordi de forandringer, som deltagelse i kurset kan afstedkomme for den enkelte, er af dybtgående karakter og derfor kræver, at vi over en længere periode anvender vekselvirkningen mellem erfaringer og udfordringer fra deltagernes hverdag og læring og inspiration fra kursusforløbet. Vekselvirkningen er en forudsætning for, at du som deltager skridtvist kan koble de ny erfaringer og indsigter til din daglige praksis.

De *hele kursusdage* giver mulighed for både oplæg, refleksion, sparring og dialog og bidrager til skabelse af tillid og nærvær i gruppen.

På *aftenmøderne* fokuseres overvejende på sparring, refleksion og dialog knyttet til de udfordringer deltagerne bringer ind.

De *individuelle samtaler* bidrager til at fremme kobling mellem læring og inspiration fra kursusdagene og din daglige arbejdsmæssige og personlige hverdag.

Deltagerantallet er begrænset til 6-7 personer.

De af deltagerne, som måtte have interesse for det, vil i forlængelse af kurset kunne fortsætte som gruppe og samles nogle timer af gangen fx én gang i kvartalet med Jesper som tovholder og inspirator.

KURSISTUDTALELSER

"Jeg har deltaget i to forløb, som jeg begge synes har været fremragende. Intenst, overraskende og meget givende".

"Personligt har jeg haft stort udbytte af at stifte bekendtskab med Otto Scharmers Teori U. Den er blevet en fast følgesvend i min hverdag".

"Jeg har efter hver gang følt mig vældig opløftet, og meget af det, vi er igennem, bliver siddende i mig i dagene efter, selv om jeg måske ikke engang kan huske detaljerne. Det bliver mere og mere en fornemmelse i maven, som jeg kan bruge når udfordringerne melder sig".

JESPER

Jeg er uddannet socionom og Psykoterapeut MPF og har en Master uddannelse indenfor feltet ledelse og samarbejde. Jeg er 63 år og har siden 1988 haft egen praksis, hvor jeg beskæftiger mig

personlig udvikling, kommunikation og supervision. Jeg er gennem årene blevet stadig mere opmærksom på værdi og kvaliteter forbundet med anvendelsen af et helhedsorienteret grundsyn og en vis fordybelse. Det har foranlediget, at jeg indenfor de senere år har udviklet en helhedsorienteret tilgang til at arbejde med beslutningstagning, kommunikation og udvikling.

PRAKTISKE OPLYSNINGER

KURSUSAFGIFT: Kr.11.500

Inkluderer:

1 modul a 2 kursusdage (lørdag + søndag / eksternat)

6 kursusdage (lørdage)

5 kursusaftener (torsdage)

2 individuelle samtaler pr. deltager

Kaffe, te, frugt og småkager på kursusdagene og kursusaftenerne

Frokost på kursusdagene sørger deltagerne selv for.

Supplerende individuelle sessioner kan tilkøbes – honorar: kr.600,00/tim.

KURSUSBEVIS:

Der udleveres kursusbevis ved kursusforløbets afslutning

STED:

Kurset afholdes i lyse lokaler på Frederiksberg.

TID:

Kursusdagene og mødeaftenerne er placeret i perioden september 2017 til juni 2018:

I 2017:

Lør. + søn. 9-10/9 (2 hele dage) (eksternat) - tor. 21/9 (aften) - lør. 30/9 (hel dag) -
tor. 2/11 (aften) - lør. 25/11 (hel dag)

Hertil kommer en individuel samtale, som aftales i løbet af året. Yderligere samtaler kan tilkøbes.

I 2018:

Lør. 20/1 (hel dag) - tor.1/2 (aften) - lør. 3/3 (hel dag) - tor. 15/3 (aften) - lør. 14/4 (hel dag) -

tor. 17/5 (aften) - lør. 9/6 (hel dag).

Hertil kommer en individuel samtale, som aftales i løbet af året. Yderligere samtaler kan tilkøbes.

TILMELDING:

Tilmelding foretages pr. mail til Jesper på mail adressen: jesloth@pc.dk

Tilmeldingsfrist: 1/3-2017

Har du ikke haft kontakt med mig i forvejen via individuelle samtaler, parsamtaler eller i kursus sammenhæng, afholdes en vederlagsfri samtale inden evt. bekræftelse på tilmeldingen.

Umiddelbart efter tilmeldingsfristens udløb modtager du mail med besked, om der er plads, og om du er optaget på kurset.

FORTRYDELSESRET

Du har en fortrydelsesret på 14 dage fra den dato, du har modtaget mail med besked om optagelse. Hvis du vælger at fortryde tilmeldingen skal du sende mig en mail.

AFMELDING

Ved afmelding efter fortrydelsesrettens udløb, men senest 12 uger før kursusstart, betales et administrationsgebyr på kr. 500,00. Ved afmelding senere end 12 uger før kursusstart hæfter man for hele kursusgebyret.

Kun i særlige tilfælde kan kursusgebyret tilbagebetales (minus administrationsgebyr) ved afmelding senere end ovennævnte frister. Kurset udgør et samlet forløb, som man betaler for.

BETALING OG BETALINGSFRISTER

Betaling til: Reg.nr. 8401 Konto nr. 114 86 93

Betalingsfrist: 01.04.2017

Ca. 2 uger inden betalingsfristens udløb udsendes mail med praktisk info og en faktura til betaling af kursusgebyret.

Betaling kan efter aftale opdeles i et antal rater. F.eks. i form af månedsvise eller kvartalsvise indbetalinger.

YDERLIGERE INFORMATION

Har du spørgsmål er du velkommen til at kontakte mig enten pr. mail (jesloth@pc.dk) eller på mobil/f.n.r. 23 44 12 89.

Du er også velkommen til at kigge på min hjemmeside www.jesper-sloth.dk