



INSPIRASJON, BEVISST KOMMUNIKASJON OG LEDELSE

Praktisk ledelseskurs:

- **Inspirerende og bevisst kommunikasjon for ledere**

Hvordan økt kunnskap om stress, bevisst kommunikasjon og ditt fokus kan fremme ledelse.

Kunne du tenke deg å bli mer tydelig som leder? Kjenne mer glede og mestring og at "gjøre-listen" din var mer à jour ved endt arbeidsdag?

"Inspirasjon, bevisst kommunikasjon og ledelse" er et kurs om hvordan du med økt kunnskap om stress, bevisst kommunikasjon og fokus kan fremme ledelse.

Dette er et praktisk og bevisstgjørende lederkurs utenom det vanlige som kan gi deg mange "aha"-opplevelser.

Du får på en inspirerende, enkel og lettfattelig måte lære hvordan stress, dine indre dialoger og din kommunikasjon påvirker deg og andre, samt hvordan du med enkle verktøy kan håndtere dette.

Kurset balanserer mellom teori og praksis og du får anledning til å gjøre en investering både i jobb og privatliv. Kurset passer for deg som allerede er i en lederstilling, men også for deg som ikke er det, og som ønsker å lære mer om ledelse og bli «leder i eget liv».

Informasjon om kurset:

Dette er et to dagers kurs med en oppfølgingsdag, kl. 09.00 -16.00 (vanligvis) inklusiv lunsj, kaffe/te og lett servering i pauser. Maksimum 12 deltakere pr kurs. Kurset er basert på teori og metoder fra Gestalt, Mindfulness, NLP og nyeste viten om hvordan hjernen og kroppen samhandler.

Mellom kursdagene og oppfølgingsdagen får du muligheten til å prøve ut det du lærer på kurset på din arbeidsplass. Det legges opp til at du som kursdeltaker allerede før du kommer på kurset velger en utfordring du ønsker å jobbe med.

Du får praktisere i trygge rammer med erfarne veiledere.

Det er mulig å gjøre bedriftsinterne avtaler vedrørende tidspunkt, ved 10 deltakere eller flere.

Kurssted: Etter avtale når ikke annet er oppgitt

Kurspris: Etter avtale når ikke annet er oppgitt.

Pengene-tilbake-garanti. Om du som deltager i løpet av kursdag 2 opplever at dette kurset ikke svarer til dine forventninger, refunderer vi deltageravgiften.

Påmelding på epost til post@gestaltledelse.no eller bjorg@infinita.no. Ved påmelding: oppgi navn, stilling, arbeidsgiver og fakturaadresse.

Eventuelle spørsmål kan stilles via samme epost eller på telefon til Ann Junita Aalmo på 950 21 743 og Bjørg Kristin Langnes på 911 32 465.

Hva tidligere kursdeltagere har sagt om kurset:

- "Et kurs som bevisstgjør deg som leder, gir deg mange nyttige verktøy som kan brukes både i jobb og privat, som utvikler deg som menneske og hjelper deg å bli tydeligere for deg selv"
- "Et lederkurs som går på det personlige plan uten å trække over dine grenser eller bli mye «føling»"
- "Gode verktøy for å jobbe positivt med seg selv og takle stress bedre"
- "Kurset krever mye av deg personlig og du sitter igjen med mye"
- "Kurset er selvutviklede og hjelper deg til å tenke nytt og positivt"
- "Styrkende personlig!"
- "Mange praktiske øvelser. Gir deg verktøy som du kan bruke"
- "God balanse mellom teori og praksis "
- "Det er konkret og tydelig"

Hva tidligere kursdeltagere har sagt om kursholderne:

- "Faglig flinke og trygge veiledere"
- "Dere fikk gruppen raskt trygg"
- "Gode til å få frem bidrag fra deltakerne"
- "Fengende fremstilt, tydelig, behagelig og spennende!"
- "Inspirerende, mye godt humør og humor, mye varme, medmenneskelighet og trygge rammer "
- "Bra energi og stor innlevelse hos kursholderne"
- "Framstår som trygge og kunnskapsrike"
- "Engasjementet til Ann Junita og roen til Bjørg gjør at jeg får det jeg trenger til å klare å følge med. Bra samspill!"
- "Dere er strålende! Gir av dere selv, oser trygghet, er inkluderende, tydelige og åpne!"
- "Dere snakket sammen og hver for dere rett inn i hodet og hjertet mitt"
- "Dere viser stort engasjement og glede"
- "Godt samspill og deling av oppgaver"

Om kursholderne:



Ann Junita Aalmo motiverer og jobber for at du skal tørre å utfordre og strekke deg det lille ekstra i trygge og inspirerende omgivelser. Hun er pedagogisk leder, gestaltterapeut, NLP- og life coach og utdannet Lightning Process instruktør. I tillegg har hun cand.mag. i pedagogikk fra UiO, personal- og prosjektledelse fra BI. Hun har drevet Husk og lek Pedagogisk veiledning siden 1997 og driver i dag GestaltLedelse med egen terapi- og coachingpraksis samt kursvirksomhet. Ann Junita har lang erfaring innen ledelse og veiledning. Drivkraften i Ann Junitas arbeid er å få deg til å utnytte ditt potensial, snu destruktive handlinger til noe positivt og å inspirere!



Bjørg Kristin Langnes er bygningsingeniør med utdanning innen ledelse fra BI, Lightning Process™ - instruktør, Master NLP Practitioner, Life Coach, hypnoterapeut og Reiki Master. Hun har erfaring fra privat og offentlig virksomhet. Med sin lange ledererfaring og arbeid med kommunikasjon, veiledning og service både internt og eksternt, har hun en solid teoretisk og praktisk kompetanse. Bjørg driver i dag Infinita og tilbyr kurs, foredrag, coaching og konsulenttjenester. Som kursholder er hun varm, trygg, inspirerende og motiverende. Hun formidler krevende stoff på en enkel og lettfattelig måte og er genuint opptatt av at du skal få det aller beste utbyttet.



**Du kan ha større innflytelse på ditt liv enn du kanskje forestiller deg.
Kom på kurs og lær hvordan!**

Meld deg på i dag
på epost til post@gestaltledelse.no eller bjorg@infinita.no
eller på telefon til 950 21 743 eller 911 32 465.