



Silent walk, Nyborg sep. 2011

### **Giv dig selv en tidlig julegave med kurset "Kend dig selv".**

- Står du den 31. december med det samme nytårsforsæt som du gjorde i 2010?
- Er du lige præcis der hvor du gerne vil være, - både job-, karriere- og familiemæssigt?
- Lever du efter dine værdier og overbevisninger, - eller går du på kompromis?
- Er du typen som har svært ved at sig "nej" – både privat og jobmæssigt.
- Er du låst fast i dit liv og kan ikke finde motivationen til at komme videre?

Du vil som deltager på kurset "Kend dig selv" blive bevidst om dine egne værdier, kompetencer og overbevisninger. Gennem psykologiske redskaber, mindfulness og individuelle opgaver, opnår du større nærvær og indsigt, hvilket giver en øget koncentrationsevne samt bedre kontrol og balance. Rastløse tanker vil blive erstattet af klarhed samt indre retning, og du vil blive langt mere bevidst om dig selv, dine værdier og dine handlinger.

"Kend dig selv" vil forbedre dine personlige evner til at "se problemet", se nye muligheder frem for begrænsninger og dermed træffe de rette beslutninger. Du bliver bedre til at håndtere ting i hverdagen som kan resultere i stress, og du vil opleve en langt større fysisk og mental veltilpashed. Du bliver bevidst omkring dine stærke og svage sider og inden kurset er omme har du udarbejdet en handlingsplan for dit liv i 2012.

Kurset er et individuelt udviklingsforløb og består af simple teorier, selvstændig opgaveløsning og fælles mindfulness. Du arbejder selvstændigt ud fra de teorier og øvelser som der undervises i og er ikke forpligtet til at drøfte dette i plenum.

Kurset afvikles som et lille eksklusivt kursus med max. 12 deltagere

Kurset er et åbent kursus og henvender sig til både lederen, medarbejderen, den selvstændige eller til dig der bare vil lære dig selv bedre at kende.

**Tid: Torsdag den 8/12 kl.10. til fredag den 9/12 kl. 16.**

**Sted: Kursuscenter Knudshoved, Fyrvej 1, 5800 Nyborg**

**Pris: 5500 kr. inklusive måltider og overnatning.**

**Underviser: Jan Poulsen, Max Management, tlf:40588918**

**Tilmelding senest den 30/11 på mail: [jp@maxmanagement.dk](mailto:jp@maxmanagement.dk)**