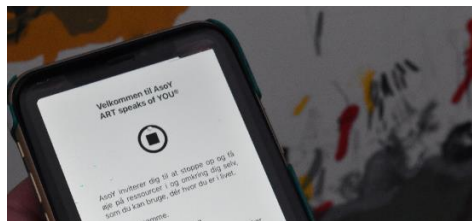


Workshop

Time out for ledere: Kompas til Indre Motivation

Få et neuro-intelligent værktøj, der gør det let at stille ind på personlige ressourcer, som styrker din drivkraft, gennemslagskraft og handlekraft i de forskellige roller, du skal bestride og navigere i dagligt



At lede i "den nye normal"

Pt. oplever mange ledere, at de – i endnu højere grad end før corona – skal udfylde og præstere i en række forskellige roller samtidig med, at disse roller bliver redefineret og omformet. Vi skal omstille os til en "ny normal" samtidig med, at den tager form. Som leder skal man desuden gå forrest.

Derfor oplever rigtig mange, at det kan være udfordrende at holde gejsten oppe og slå til som leder, som forælder, partner og ven, og samtidig finde tid til at tune ind med sig selv, finde sine ben, ståsted, retning og drive midt i en ualmindelig omskiftelig tid, når så meget kræver vores energi og opmærksomhed. Så hvordan kan vi sikre, at vi får prioriteret, bruger vores tid, energi og ressourcer rigtigt — og giver opmærksomhed til det, der er vigtigst, som løfter vores energi og motivation?

Stil ind og tank op

Du inviteres til en virtuel, men interaktiv og garanteret udviklende workshop, som skaber rummet og rammen til at stoppe op og stille ind på dine personlige ressourcer og tage stilling til nogle af de udfordringer, du står med samtidig med, at du kan spejle dig i andre ligesindedes situation og løsninger gennem fælles oplevelse og faciliteret dialog.

Tech, neurovidenskab og effekt

På workshoppen bliver du guidet igennem og får et intuitivt og effektivt digitalt værktøj, som giver dybere og klarere indsigt i personlige ressourcer end de kognitive tilgange, vi typisk arbejder ud fra — og som sikrer, at du kan bruge både ressourcerne og værktøjet samme dag.

Du vil opleve effekten af en banebrydende metode, der er digitaliseret som en app med 5 enkle trin, som er baseret på den nyeste hjerneforskning, klassisk coaching, psykologi og mindfulness.

App'en og metoden, den bygger på, er designet som et visuelt kompas til indre motivation, som du kan bruge igen og igen til at tune ind, skærpe fokus og styrke din personlige drivkraft, gennemslagskraft, handlekraft.

Kyndig guidance

Workshoppen faciliteres af [Gitte Lønstrup Dal Santo](#), som har udviklet metoden og app'en på baggrund af sin ph.d. og 10-årige virke som professionel coach.

Udbytte af workshoppen

- Direkte adgang til personlige ressourcer – indre som ydre – og bevidsthed om, hvordan de fremadrettet kan bringes i spil: også under usædvanlige arbejdsforhold.
- Indsigt i, hvordan du helt konkret kan skabe synergi i måden, du bruger dig selv på i dine forskellige roller. Og handle på det allerede samme dag.
- Klarhed over grundlaget for din beslutnings- og prioriteringsadfærd: altså det, der enten løfter eller dræner din energi og drive.
- Et enkelt og let anvendeligt værktøj, du har på dig hele tiden, og kan bruge til opmærksomheds-træning, stress-reduktion og flow, så du hurtigt kan finde ind i en ressourcefuld mental tilstand, der booster din drivkraft, gennemslagskraft og handlekraft.

Program

Check-in og velkommen

5-10 min intro til metoden og app'en

Hands on workshop med app'en

Faciliteret dialog om personlige take-aways

Opsamling og tak for i dag



Facilitator:

Gitte Lønstrup Dal Santo, ph.d., certificeret coach, stresscoach og ejer af AsoY

4061 8997

Info@artsspeaksofyou.com