

Balance for livet

– 2 dage du helt sikkert ikke glemmer!

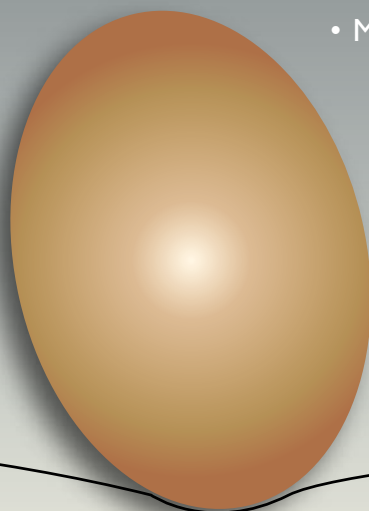
Seminaret "Balance for livet" er en inspirationskilde til, hvordan du selv kan påvirke dit liv til at få mere overskud og vedvarende velvære på arbejdet og derhjemme.

Få indsigt i:

- De mentale strategier på arbejdet og hjemme
- Flow og motivation i livet
- Livsværdier
- Balancen mellem vores grundlæggende ressourcer

Praktiske værktøjer

- Planlægning og prioritering
- Kost og motion
- Selvindsigt
- Neurofeedback
- Meditation



Hør indlægsholderne:



Marlene Horsbøl
Sylvester-Hvid



Lars Jepsen



Asger Freltoft
Knudsen



Søren Andersen



Dorte Sommer



Gitte Vestergård



Balance for livet

– et seminar for alle der søger overskud og velvære på såvel arbejde som hjemme

De fleste kender fornemmelsen af ikke at slå til i forhold til alt det, der skal nås.

Det er ubehageligt at føle sig utilstrækkelig og føle sig nødsaget til at gå på kompromis i forhold til en lang række af de arbejdsopgaver du virkelig ønsker at udrette hver dag.

De gode nyheder er, at det er muligt selv at påvirke, hvor meget du kan overkomme...

Det er ikke tilfældigt, at nogle forekommer at være bedre klædt på til de udfordringer, som hverdagen stiller os – for med de rigtige værktøjer og teknikker kan alle udrette mere, hvis de vil!

Seminaret "Balance for livet" er en inspirationskilde til, hvordan du selv kan påvirke dit liv til at få mere overskud og velvære i din dagligdag og samtidig opleve, at det er muligt at udrette mere selvom døgnet stadigvæk kun har 24 timer.

Seminaret sætter fokus på:

De mentale strategier på arbejdet og hjemme

- Flow og motivation i livet
- Livsværdier
- Balancen mellem vores grundlæggende ressourcer

Praktiske værktøjer

- Planlægning og prioritering
- Kost og motion
- Selvindsigt
- Neurofeedback
- Meditation

Såvel arbejdet med de mentale strategier som præsentation af de praktiske værktøjer er målrettet mod personer, der skal fungere i en arbejdsmæssig sammenhæng.

Det er nemt at bestille plads på dette seminar. Det eneste du skal gøre er at sende en mail til booking@mbce.dk og reservere plads eller ringe til mig på 33 13 93 06. Det er også muligt at bestille plads gennem vores hjemmeside www.mbce.dk

Jeg glæder mig til at høre fra dig!

OBS! Tilmeld dig inden 14. januar 2011 og opnå 1.000 kr. ekskl. moms i rabat.

Med venlig hilsen

Jens Severinsen, Partner, MBCE



Marlene Horsbøl Sylvester-Hvid, forfatter, Phoenix Management

Marlene Horsbøl Sylvester-Hvid er til daglig salgsschef hos IT-virksomheden Atea A/S. Ved siden af er hun indehaver af Phoenix Management - en virksomhed, der arbejder med work life-balance. Marlenes faglige baggrund er primært personale- og forretningsledelse gennem 13 år som direktør for flere virksomheder. Hun er forfatter til bogen "Balance for livet - bryd vanen og find din work life-balance".



Søren Andersen har en Ph.D i Psyko-fysiologi fra Portsmouth University i England med speciale i personlighed og individuelle forskelle. Siden 2004 har han arbejdet som forsker og kliniker i forbindelse med neurofeedback fokus på EEG korreler af følelser, motivation, læring og kognitive systemer.

Søren Andersen har en Ph.D i Psyko-fysiologi fra Portsmouth University i England med speciale i personlighed og individuelle forskelle. Siden 2004 har han arbejdet som forsker og kliniker i forbindelse med neurofeedback fokus på EEG korreler af følelser, motivation, læring og kognitive systemer.



Lars Jepsen er direktør og certificeret underviser i FranklinCoveys produkter. Lars er cand.merc. fra Copenhagen Business School, og har tidligere været direktør i Dansk Management Råd, branchedirektør i Dansk Industri samt ansat i FN i 10 år i Asien og New York. Senest har Lars med base på den danske ambassade i Ghana koordineret u-landsbistand til den private sektor i Ghana.



Dorte Sommer, erhvervscoach og foredragsholder

Dorte Sommer er stifter og medejer af Sommer Management – en virksomhed som arbejder med talentudvikling gennem coaching og sparring. Med mange års erfaring fra topledelse i dansk og internationalt erhvervsliv understøtter Dorte vejen mod succes og resultater. Dorte er en erfaren og stærk pragmatisk orienteret forretningscoach. Hun har en baggrund som økonom og har et tidligere virke som adm. direktør for flere virksomheder og flere bestyrelsesposter bag sig. Med indlevelse, energi og begejstring formidler Dorte sine budskaber. Hun giver dig råd og værktøjer til øget selvindsigt og personlig udvikling



Gitte Vestergaard er uddannet fysioterapeut samt cand.pæd. i idræt fra Københavns Universitet. Hun er medejer af Health Partners og rådgiver og underviser i kost, motion og rygestop. Health Partners hjælper virksomheder med at skabe en langsigtet og holdbar sundhedspolitik og medarbejderne - på det private plan - til en sjov, sund og aktiv livsstil. Det skaber sammenhæng og overskud i en travl hverdag.

Gitte Vestergaard er uddannet fysioterapeut samt cand.pæd. i idræt fra Københavns Universitet. Hun er medejer af Health Partners og rådgiver og underviser i kost, motion og rygestop. Health Partners hjælper virksomheder med at skabe en langsigtet og holdbar sundhedspolitik og medarbejderne - på det private plan - til en sjov, sund og aktiv livsstil. Det skaber sammenhæng og overskud i en travl hverdag.



Asger Freltoft Knudsen har stor ledelseserfaring på toplederniveau gennem mange år og udnytter dette i sit daglige virke som zenlærer, mentor og leadershiptræner i ZEN-MIND. Zenmeditation har været en del af hans daglige praksis i mange år og siden 2005 har Asger trænet ledere og medarbejdere i offentlige og private virksomheder i at styrke deres koncentration, energi og kreativitet. Asger har personligt haft stort udbytte af sin meditationspraksis og den personlige indsigt det har givet. Dette bruges aktivt i udviklingsprocessen af og med de mennesker han møder.

Asger Freltoft Knudsen har stor ledelseserfaring på toplederniveau gennem mange år og udnytter dette i sit daglige virke som zenlærer, mentor og leadershiptræner i ZEN-MIND. Zenmeditation har været en del af hans daglige praksis i mange år og siden 2005 har Asger trænet ledere og medarbejdere i offentlige og private virksomheder i at styrke deres koncentration, energi og kreativitet. Asger har personligt haft stort udbytte af sin meditationspraksis og den personlige indsigt det har givet. Dette bruges aktivt i udviklingsprocessen af og med de mennesker han møder.

KI. 9.00 Registrering og morgenbrød, kaffe/the

KI. 9.30 Velkomst og indledning

KI. 9.50 Mentale strategier på arbejdet og hjemme Flow og motivation i livet

Det handler om at have en god balance mellem krav og ressourcer, ude og hjemme. Dette har Marlene udgivet en bog om, som du får et eksemplar med hjem af:

- Forskellene mellem krav og ressourcer
- Motivation og flow
- Praktiske øvelser du kan bruge på arbejdet og i hverdagen generelt
Marlene Horsbøl Sylvester-Hvid, forfatter, Phoenix Management

KI. 11.20 Mentale strategier på arbejdet og hjemme (fortsat)

Vores livsværdier definerer hvem vi er som personer både på arbejdet og i fritiden. Men alligevel kan vi ubevidst komme til at efterlade livsværdierne derhjemme, når vi tager på arbejde. Bliv bevidst om dine livsværdier og hvordan de indvirker på din hverdag

Marlene Horsbøl Sylvester-Hvid, forfatter, Phoenix Management

KI. 12.00 Kost og motion – få smag for et bedre og længere liv

Sunde kost- og motionsvaner gør en forskel såvel fysisk som mentalt. Når vi behandler kroppen rigtigt og tilfører det rigtige brændstof er der større overskud og dermed en højere ydeevne. Få gode råd og tips til, hvordan du kan spise sundere og opleve mere energi og overskud i hverdagen. Vi ved alle sammen godt, at motion er vigtigt og at vi bør bruge kroppen mere. Få input til, hvordan og hvor meget du skal træne for at få resultater af de mange positive effekter, der er ved at være i god form. Gitte giver dig en række sundhedstips, der sætter dig i stand til at være mere proaktiv – og udrette mere. Og frem for alt får du input til, hvordan du kommer i gang med at ændre de gamle vaner og erstatte dem med nye mere sunde leveregler.

Gitte Vestergaard, Health Partners

KI. 13.00 Frokost

KI. 14.00 Planlægning & prioritering Få styr på din dagligdag

Kender du det: du har haft vanvittigt travlt hele dagen men synes ikke rigtigt du har fået udrette noget? Den digitale revolution kræver at vi er i stand til behårdt at sortere i en enorm informationsmængde og dusinvis af input og afbrydelser. Og hånden på hjertet - hvor mange af dem er nødvendige?

Hvor god er du til at få sorteret det mindst vigtige fra? For sorteres skal der, hvis du vil holde balancen i denne hvirvelvind.

K2 ER LØSNINGEN PÅ DIT BALANCEPROBLEM. Lær om FranklinCoveys tilgang til øget personlig balance og effektivitet. Få konkrete ideer og værktøjer til hvad du kan gøre for at prioritere bedre og nå flere af de vigtige ting i dit liv.

Lars Jepsen, direktør og certificeret underviser i FranklinCoveys produkter

KI. 15.45 Afrunding

KI. 16.00 Seminarets første dag er slut

Der er i løbet af de to dage indlagt kaffepauser undervejs

Konferencens 2. dag

KI. 08.30 Morgenbrød, kaffe/the

KI. 09.00 Velkomst – og opsamling

KI. 09.15 Mentale strategier på arbejdet og hjemme

Balancen mellem vores grundlæggende ressourcer. Ressourcer giver os energi og overskud, hvis vi har nok af dem og de er i overensstemmelse med vores behov. Der er fire områder vi skal sørge for at have i balance for at skabe en stærk ressourcepulje:

- Fysisk – den kropslige ressource
- Emotionel – den positive ressource
- Mental – hvor energien fokuseres
- Meningsfuld – den nærværende energi
Marlene Horsbøl Sylvester-Hvid, forfatter, Phoenix Management

KI. 10.35 Selvindsig

Vi stiller høje krav til os selv. Vi skal have et perfekt liv – et liv med personlig udvikling og balance. Forudsætningen er imidlertid, at vi formår at gøre status på vores liv. At vi formår at reflektere over vores egne handlinger og relationer, så vi forstår vores barrierer og muligheder, og hvilke følelser de afstedkommer. Altså at vi forstår, hvorfor vi gør som vi gør.

Nøglen til personlig udvikling – og dermed at opnå resultater som menneske – er selvindsig. Når du bliver bevidst om dine ressourcer, opnår du øget fleksibilitet og handlekraft. Du ser nye muligheder, hvor du kan udfolde dine talenter. Med klare mål kan du tage ansvar for dit eget liv. SWOT-analysen er et unikt redskab som kan hjælpe dig med at skabe et overblik over, hvem du er.

Dorte Sommer, erhvervscoach og foredragsholder, Sommer Management

KI. 12.05 Frokost

KI. 13.00 Neuro-feedback

Multi-tasking er næsten blevet hverdagsfænomen på arbejdspladsen. Forskning viser dog, at multitasking sænker effektiviteten samt kvaliteten af det udførte arbejde. Samtidig medfører det udskillelse af stresshormoner i kroppen hvilket påvirker vores hukommelse.

Effektiv mental restitution er derfor en vigtig komponent for at opretholde hjernens balance. Neurofeedback, også kaldet EEG biofeedback eller neuroterapi, er en metode der sigter mod at udvikle selvregulering og kontrol af hjerneaktivitet. Forskningen dokumenterer et højere energiniveau og en bedre arbejdshukommelse som et resultat af hjernetræningen. Du bliver mere robust overfor stress og kan dermed respondere bedre på de udfordringer din virksomhed stiller.

Søren Andersen, Ph.D i Psykofysiologi.

KI. 14.15 Zenmeditation – en effektiv vej ud af stress og til at nå dine mål

Daglig meditationstræning opbygger ny energi og flere ressourcer, så du kan klare en hektisk hverdag. Du bliver her introduceret til en teknik, som kan give dig det nødvendige overskud til, at gøre det du inderst inde brænder for.

- Er meditation mystik eller bare teknik?
- Hvad siger videnskaben om meditation?
- Øvelser til daglig træning
- Hvad sker der i sindet, når vi mediterer?
- Resultater og effekter på kort og langt sigt
Asger Freltoft Knudsen, Zenlærer & Leadershiptræner ZENMIND

KI. 15.15 Afrunding

KI. 15.30 Seminaret slutter

**3 Lette måder at tilmelde sig på:**

1. Send en e-mail: booking@mbce.dk
2. Online via vores website: www.mbce.dk
3. Ring på 33 13 93 06

- Ja tak, Jeg ønsker at deltage på "Balance for livet" seminaret. Prisen er pr. person er kr. 5.995 ekskl. moms. Prisen inkluderer dokumentationsmappe, frokost og servering i pauserne.

Early bird rabat**– tilmeld dig inden d. 14/1 og få kr. 1.000 i rabat ekskl. moms.**

Navn 1	Firma
Navn 2	Adresse
Navn 3	Postnummer og by
Afdeling	EAN. nr.
e-mail	Telefon

Praktisk information om seminaret

Afholdelsesdato og sted:

Tirsdag og onsdag d. 17. og 18. marts 2011 i København på
Hotel Scandic Copenhagen, Vester Søgade 6, 1601 København V, tlf: 33 14 35 35

Pris:

Prisen er kr. 5.995 ekskl. moms pr. deltager.

Prisen dækker mappe med dokumentationsmateriale, frokost og servering i pauserne.

Ved tilmelding inden d. 14. januar opnår du/I kr. 1.000 i rabat ekskl. moms.

Tilmelding:

Du kan bruge vores website www.mbce.dk eller du kan sende en mail til booking@mbce.dk med din tilmelding.

Du er også velkommen til at foretage din tilmelding pr. telefon 33 13 96 06

Afbestillingsbetingelser:

Afbestilling skal foregå skriftligt til MBCE. Ved afbestilling beregnes et administrationsgebyr

på 10% af fuld kursusafgift pr. afbestilling. Sker afbestilling senere end 14 dage før afholdelsen opkræves et gebyr på 50%, og ved afbestilling senere end 2 dage før betales fuld pris. Hvis du bliver forhindret i at deltage, er du naturligvis velkommen til at overdrage din plads til en kollega. Ligeledes har du mulighed for at flytte din tilmelding til et senere lignende arrangement uden ekstra omkostninger.

