

# Træningsdøgn for ledere

Ønsker du en "time out", hvor du kan arbejde med dit nærvær, træne kropssprog og lederskab samtidig med at du får mulighed for at fordybe dig i en problemstilling, der optager dig.

Træningsdøgnet vil være en blanding af mindfull væren i naturen, kreative processer til at se med nye øjne på en udfordring, diskussion og refleksion samt træning i kropssprog og gennemslagskraft med islandske heste.

Det bliver et døgn, hvor du får:

- Tid til fordybelse omkring løsningen af en problemstilling, der optager dig
- Mulighed for at blive klogere på dig selv som leder
- Træning i tilpasset gennemslagskraft

## Praktisk information

Døgnet går fra Kl. 11 dag 1 til kl. 12 dag 2. Overnatning foregår under hyggelige enkle forhold og forplejningen vil være sund og lækker.

Medbring udendørs tøj efter vejret samt behageligt indetøj.

Pris: 6495,- kr. + moms

Pris ved 4 træningsdøgn: 4995,- kr. + moms per gang / deltager

Kommer I en gruppe på 4, kan I også opnå ovenstående rabat.

Max. 4 deltagere per døgn.

Har du specielle ønsker, så kontakt mig for nærmere info.

## Mulige datoer for træningsdøgn vinter / forår 2018

25. jan. – 26. jan., 7. feb. – 8. feb., 22. feb. – 23. feb

15. marts – 16. marts, 19. april- 20. april

Tidligere koncernechef for Oticon, forfatter og bestyrelsesformand Lars Kolind, udtaler om træningsrummet med heste: "Kæmpe oplevelse – hesten er en genial læremester, som fortæller mig om hvordan jeg virker på andre. Anbefales til alle der arbejder med ledertræning eller som simpelthen ønsker at blive en bedre leder."

## Om Ellen Hvidt

Ellen Hvidt er Cand. scient. i adfærdsbiologi og uddannet coach og naturvejleder. Siden 2006 har hun tilbudt kurser for ledere og teams, hvor hun inddrager natur og heste til at skabe rum for nærvær og udvikling.

"Ellen formår hver gang at skabe enormt meget refleksion og merværdi i coachende processer via naturen, heste udendørs og diverse refleksionsmetoder inde i kursuslokalet.... Hun er modig og tør gå til benet på den gode måde.", Gitte Kjær Nielsen, Ledende oversygeplejerske, Region Midtjylland.



## Program

10.30 – 11.00 Indkvartering, kaffe / te m. brød  
Intro, silent walk med refleksion om ønsker for døgnet.

Øvelser: Dine valg og adfærd overfor det nye.

Dejlig varm suppe.

Kreativ opgave: Hvordan ser din udfordring ud.

Udendørs træning i lederskab. Hvad er din adfærd, når du tænker på din udfordring. Bliv klogere på, hvad der er i spil.

Kaffe / te

Deling af erfaringer og tid til refleksion.

Aftensmad

Hvordan ser udfordringen ud nu? Spørgsmål fra de øvrige deltagere og konsulent.

21. 30 Tak for i dag

7 – 8 Morgenmad

Udfordringens udseende på en ny dag.

Træning i adfærd, der støtter dig i forhold til din fremadrettede håndtering af medbragt udfordring. Silent walk og refleksion.

Ord på, hvad du tager du med hjem.

Let frokost

12.00 Du er på vej hjemad

Hvor: Vildkildegaard

Hjøllundvej 27, 7400 Herning

## For tilmelding og information kontakt:

Ellen Hvidt

Tlf.: +45 20168633

Mail: [ekh@hvidtconsult.dk](mailto:ekh@hvidtconsult.dk)

Se mere på: [www.HvidtConsult.dk](http://www.HvidtConsult.dk)

**HvidtConsult**