
Vil du lære

at mestre dit (arbejds)liv?



Sanne Holm
Certificeret Coach

Spiritualitet i dit liv

– et spørgsmål om opmærksomhed og væren

Mentortimer, supervision og seks workshopdage på smukke Jegindø kan være din åbning til at mestre arbejdslivet – og livet i det hele taget.

Mentorforløbet er til dig, der er nysgerrig på, og tror på, at spiritualitet er en naturlig og meningsfuld måde at lede sig selv og andre på, nu og i fremtiden.

Spiritualitet er for Sanne ganske enkelt et spørgsmål om kontakt og væren til os selv, vores essens, vores hjerte, og alle de fantastiske muligheder der ligger i det.

På dette mentorforløb lærer du, hvad der skal til, for at du kommer mere hjem i dig selv. Du får mere kontakt til dit indre, din essens, din krops visdom. Vi arbejder med din Væren, Energi, Kreativitet, Skaberkraft, Intuition, det bedste af dig. Ja, alt det, du indeholder – ud over din faglige viden.

Forløbet er for dig, der vil lede dig selv ud fra din indre "gps", og skabe et liv du elsker.

Tilgangen til forløbet er: *Mere hjerte *Keep it simple - enkelthed *Have fun - have det sjovt

Nysgerrighed, ansvar og spejlteorien vil være gennemgående elementer under hele forløbet. Du får enkle redskaber, du nemt kan bruge i alle sammenhænge i dit liv.

Du lærer ...

At lede dig selv og andre ud fra din indre "gps". Du får en stor personlig indsigt i det, der gør dig i stand til at leve dit liv med mere Lethed, Overskud, Glæde og Energi. Du lærer at være med, og rumme alle dine følelser (hvilket betyder, at du også kan være i dine omgivelser på en mere let, glad og konstruktiv måde) – Du ved, hvad der skal til for at leve det liv, du drømmer om, og hvordan du bruger hele dig.

Beskrivelse og indhold af modulerne

14 dage før første modul, får du tilsendt materialer og opgaver, som du arbejder med inden vi mødes.

Modul 1 – Dig

- Hvordan kan du bruge dit fulde potentiale?
- Hvad er forskellen på din faglige viden og din krops visdom?
- Hvilken betydning har det at mærke og lytte til sig selv, og leve ud fra sin indre "gps"?

På modulet arbejder vi med din indre krop og din energi. Vi kikker på nysgerrighed, ansvar og spejlteorien, som vil være gennemgående for hele forløbet.

*14 dage før andet modul, får du tilsendt materialer og opgaver, som du løser og arbejder med inden vi mødes.

Modul 2 – Energi

- Hvad er guldnøglen i vore følelser, og det at kunne mestre dem?
- Hvordan hænger energi og vores indre vibration sammen med det at ekspandere i vore liv?

På Modul 2 dykker vi dybere ned i, hvordan du kan frigive endnu mere Energi og få mere Lethed og Flow ind i dit liv.

*14 dage før tredje modul, får du tilsendt materialer og opgaver, som du løser og arbejder med inden vi mødes

Modul 3 – Kommunikation

- Hvad er kommunikation?
- Hvordan hænger kommunikation og relation sammen, i forhold til at vækste og mestre sit liv?

På modul 3 arbejder vi med indre og ydre kommunikation, der nærer og løfter os. Du stifter også bekendtskab med "Einstein tid".

*Mentortime med mig på Skype – aftales individuelt.

*14 dage før tredje modul, får du tilsendt materialer og opgaver, som du løser og arbejder med inden vi mødes

Modul 4 – Samarbejde

- Hvad er forskellen på grupper og teams?
- Hvad er forskellen på, hvad kan du, hvad kan jeg, kontra: hvad skaber vi sammen?
- Modul 4 handler om, hvordan vi virkelig kan ekspandere i et team, når vi flytter fokus fra, hvad kan du, hvad kan jeg og alle de andre til: hvad skaber vi sammen?

Vi kikker på det, der er under "toppen af isbjerget". Et modul, hvor du får indsigt i og redskaber til, hvordan du arbejder optimalt i og med teams.

*14 dage før tredje modul, får du tilsendt materialer og opgaver, som du løser og arbejder med inden vi mødes

Modul 5 – Dig – Energi – Storhed

- Hvad er din unikke zone?
- Hvad har din essens med din Storhed at gøre?

Glæd dig til modul 5. Her skal vi lege med din Storhed – JA, din **storhed**.

Vi kikker på begrebet "øvre begrænsninger", og hvordan det har indflydelse på, at du ikke udfolder alt det, du indeholder.

Modul 6 – Skabelsen

- Hvorfor starte med slutningen?
- Hvordan manifesterer du bedst?
- Hvordan får du dine ønsker opfyldt?

På dette sidste modul skal vi feste. Vi skal lege med din Skaberkraft og sætte nydelsen i højsædet Vi vil skabe den bedste platform for din videre vækst.

Fest, farver og glæde. Modulet, hvor vi runder af og skaber det perfekte afsæt for dig, med al den indsigt, du har fået under forløbet.

* Efter endt kursus, går vi en tur sammen i den smukke natur ved fjorden, og når vi kommer tilbage, nyder vi en lækker middag sammen, og fejrer det hele.

Struktur:

- 6 workshopdage, fra kl. 10-17.00, hvor vi mødes fysisk ca. en gang i måneden. Der vil være mulighed for indkvartering dagen før, så du har god tid til at lande og nyde den skønne natur og fjorden som vi har lige uden for vinduet på [Legindø](#) - en lille brofast ø i Limfjorden. Der er 4 soverum (8 sovepladser). Først til mølle princippet. Hvis der er stor efterspørgsel, og du ønsker eget værelse, så kan du bestille værelse på [Tambohus Kro](#) (egenbetaling). Forplejning dagen før sørger du selv for.
- Forplejning: lækker morgenmad, frokost, eftermiddagskaffe, vand og frugt/snacks hele dagen. Maden består så vidt muligt af årstidens danske lokale (rå)varer, og eller økologisk.
- Mellem hvert modul modtager du arbejds-hæfte og opgaver, som du arbejder individuelt med under forløbet.
- Kursusdagen består af supervision, øvelser i relation til emnerne og gennemgang af eventuelle udfordringer i relation til indhold i modulerne.
- Du får også adgang til en lukket gruppe på Facebook, hvor du kan sparre med dine holdkammerater, dele jeres indsigter og fejre succeserne under jeres rejse.
- Derudover får du to personlige mentor-timer sammen med mig, hvor vi sætter fokus på din udvikling og dit personlige mål for forløbet. Én mellem modul 3 og 4, og én mellem modul 5 og 6.
- På den sidste undervisningsdag afslutter vi med en lækker middag og fejrer dine nye indsigter og dine næste step.



Workshopdatoer:

Onsdag d. 30 april

Tirsdag d. 28 maj

Tirsdag d. 25 juni

Sommerferie og mentorsession

Tirsdag d. 20 august

Tirsdag d. 1 okt.

Mentorsessions

Tirsdag d. 5 nov.

Husk du har mulighed for at checke ind dagen før efter først til mølle princippet.

Mentorforløbet er for dig der:

- - bliver inspireret af at læse om forløbet, eller bliver inspireret af mig som person og min måde at være i livet på.
- - vil lære at arbejde ud fra din indre "GPS"
- - vil have følelsen af at du **virkelig** bruger dig selv med det du elsker og er bedst til.
- - har en drøm om få hele dit potentiale mere i spil i praksis. Har en drøm om at få en mere Energifyldt, Enkelt, Sjovt og Meningsfuld tilgang til dit arbejde, eller dit liv generelt.
- - vil lære effekten og værdien af "at være", kontra at tage aktiv handling hele tiden.

Kort sagt, for dig der er nysgerrig på: *Mere hjerte – mindre hjerne *Keep it simple *Have fun.

Du skal være velkommen til at ringe til mig for en afklarende samtale, om forløbet er noget for dig. Du kan fange mig på 2098 9122.

Om Sanne

Ord der bliver sagt om mig er: Optimist, humørbombe, dybde-healer, direkte, hæmningsløs (det syn's jeg altså ikke selv), humorist, kærlig, livsnyder, energibooster.

"Sanne har et stort hjerte, og formår derfor at være både kærlig og rungende-ærlig på samme tid. Med hendes humor og skønne grin smelter hun langt de fleste, og trænger ind gennem mure hvor der længe har været lukket. Hun spotter lynhurtigt de steder hvor andre holder sig selv nede, og på hendes både skønne og meget ærlige måde sætter hun spotlight på det, hvorefter det løsnes. Alt det indviklede og kompliceret, bliver i Sannes selskab, kopt ned til faktuelle redskaber og teorier der virker. Hun er en yderst skarp mentor!"

Phoebe Correlli

Glæder mig til at tage dig med ud på en uforglemmelig rejse.



Du får:

- 6 kursusdage i pragtfulde naturomgivelser
- Lækker forplejning hvor der er sat fokus på kvalitet
- On-line platform hvor dig og dine medstuderende, kan hjælpe og støtte hinanden i jeres proces, og hvor jeg byder ind med sparring
- Kursusmaterialer og opgaver tilsendt mellem hvert modul
- 2 personlige mentor-timer med mig på Skype

Pris kr. 29.500,- excl. moms.

Betales inden kursusstart

Beløbet kan betales i op til 6 rater, mod et mindre gebyr

Som lønmodtager kan du måske gøre brug af den såkaldte "lønomlægning" og på den måde få uddannelsen skattefrit gennem din arbejdsgiver. Uddannelsen skal være relevant for dit arbejde, og du skal leve op til visse krav. Kontakt www.skat.dk for nærmere oplysninger.



SANNE HOLM
ledelse med hjertet

Sanne Holm . Certificeret Coach . Mobil 20 98 91 22
se@mitsannejeg.dk . www.mitsannejeg.dk