

Find din indre Jægersoldat...

Vej Vilje Danmark er et unikt og nyskabende endagsforløb for dig, der har fokus på krop og sind og som har lyst til at lære mere om hvordan du kan hæve din personlige overligger.

Du får inspiration til at skærpe og træne din målrettethed, din vilje og dit personlige lederskab.

Vej Vilje Danmark gennemføres hele året som et endagsforløb, i den smukke natur der omgiver dig. Opstarten på forløbet gennemføres i virksomhedens egne lokaler, hvorefter vi fortsætter den praktiske del i den omkringliggende natur.

Kun for dig der tager ansvar

Vi tror på, at både medarbejdere og ledere aktivt bør arbejde med at udvikle og vedligeholde, et personligt "Kraftfelt" af indre styrke, for at trives og kunne fastholde personlig vækst, trods stressfaktorer, konflikt og evigt forandrende vilkår.

Dette indre kraftfelt, udgøres tilsammen af de mentale og fysiske elementer samt træning og dygtiggørelse, der er centrale arbejdstemaer på forløbet:

De mentale elementer, der tilgodeser behovet for klarsyn og fordybelse, udgøres af:

- Selvindsigt
- Egen fast "Nordpil"
- Selvrefleksion
- Et personligt værdisæt

Som et kompas, tilfører ansvarlige personer situationer retning, men for at kunne det, skal de kende deres egen dybere hensigt. De skal vide hvad der er vigtigt for dem og hvad de selv står for. Når man kender og forstår sin indre "Faste nordpil", vil denne faste pejling konsekvent tilføre autentisk lederskab og effekt. Alle handlinger udspringer fra dette sted, og uden denne faste reference, vil både medarbejdere og ledere samt dem der følger med falde ud af kurs.

Forløbet giver på den måde inspiration til hvordan du styrker din ledelsesmæssige udvikling, uanset om det er dig selv, eller andre du er leder for.

Din fysik

Den fysiske energi er tæt forbundet med den måde vi bruger os selv på til daglig. Føler vi os glade har vi normalt mere fysisk brændstof til rådighed.

3 faktorer, som har betydning for dette mængden af dit brændstof er:

- Din udholdenhed
- Din styrke
- Din smidighed

På dette forløb handler det ikke om at være stærk i gængs forstand. Det gælder mere om at bruge sit brændstof fornuftigt – så øges udholdenhed, styrken vokser og kan være mere vedvarende og smidighed vil optræde som både en kropslig og mental fleksibilitet.

Som forberedelse til forløbet, udfylder alle deltagerne en online [Basic Work/Life Balance Profil](#) fra [Trillium Institut](#). Ved opstarten af forløbet gives feedback på profilen og der gives råd og vejledning til hvordan den enkelte kan udarbejde sit individuelle træningsprogram og vejledning til en livsstilsforbedring.

Dit personlige ståsted

Målrættethed, vilje og nærvær er de 3 fundamentale dimensioner i forløbet. Vi træner disse dimensioner på det ydre adfærdsmæssige plan samt på det indre mentale område i relation til medarbejder- og lederrollen.

Forståelse og arbejdet med disse 3 dimensioner er afgørende for selverkendelsen og således afgørende for blandt andet håndtering af stress, handlekraft, social virkelyst – og ikke mindst afgørende for at kunne erfare *hvem man i grunden er*. Uden mål kan vi ikke afgøre om der er score!

Målrættethed – vejen - er ikke blot at man sætter sig et mål og forfølger det. Det er også at vide, hvor man er på vej hen og hvorfor man er det. Mange menneskelige problemer kendetegnes ved – manglende bevidst valg af retning, at målet simpelthen ikke står klart. Vilje er den menneskelige kraft eller motor, der sætter os i stand til at gennemføre snart sagt hvad som helst. Viljen får os til at fortsætte hele vejen, på trods af den modstand vi møder - også i os selv.

Nærvær betegner den tilstand, at vi er i kontakt med os selv og dem vi er sammen med. Stress kan helt enkelt defineres som manglende nærvær. Følelse af vitalitet og kraft indebærer altid at være nærværende.

- Personligt lederskab har behov for målrættethed. Det moderne krav om fleksibilitet bør modsvares af evnen til at være målrættet.
- Personligt lederskab har behov for vilje – vilje som går hånd i hånd med social forståelse, så det ikke bliver en rå personlig vilje.
- Personligt lederskab har behov for nærværet - i såvel forholdet til opgaver som til andre mennesker.

Vi træner således et fokus der på en og samme gang er indadrettet og orienteret udad. Den enkelte modtager løbende vejledning og tilbagemelding i dette arbejde.

Bogen [Must-Win Battles](#), anvendes som det teoretiske grundlag for processen og udleveres inden opstart til alle deltagere.

Hvorfor

Gennem mange århundreder har utallige mennesker foretaget de såkaldte pilgrimsvandringer. Man har her erfaret at man via den fysiske bevægelse, som vandringeren jo er, oplever at sindet åbner sig og at man får en stærkere og dybere kontakt til de kvaliteter man indeholder.

På **Vej Vilje Danmark** etablerer du kontakten til essensen af dit personlige lederskab.

Pris pr. deltager: 2.000 kr. + moms.

Prisen inkluderer: Basic Work/Life Balance test til en værdi af 1.000 kr., et eksemplar af bogen Must-Win Battles vejl.pris 299 kr. samt forplejning.

For dig der har lyst til at fortsætte udviklingen tilbyder vi **Vej Vilje** som et firedages lederudviklingsforløb på hhv. Sardinien, Korsika og Toscana.