

COACHING

Intuition • Mindfulness • Personlig Udvikling • Konflikt håndtering

Selverkendelse og stress udelukker hinanden gensidigt. Stress er lig med mentale skyklapper, der udelukker de kreative muligheder der altid er tilstede.

En forudsætning for at man overhovedet kan se sig selv neutralt udefra, er ro. Stilhedsstræning skaber netop det nærvær der skal til for at løse problemstillinger på nye måder.

Det vigtigste i livet er det du gør lige nu! Hvad det end er – så går du glip af en lille smule liv, hver gang du ikke er fuldt til stede i øjeblikket. David Brazier: Zen Therapy

Undervisningen i Stilhedsstræning vil jeg gennemgå forskellige, både generelle og individuelt tilpassede teknikker der vil skabe den klarhed og det øgede overblik som du kan bruge i f.eks. pressede situationer eller i kreative løsningsøjeblikke.

Selverkendelse kræver mod

Kurset i Awareness Coaching kræver en villighed og ærlighed fra din side - villighed til at turde kigge ind i dig selv og villighed til at ændre på dine ubalancerede handle mønstre.

Hvad indeholder træningen?

Be Aware - Klarhed

Overblik
Åbenhed
Udvikling af Intuition
Gennemskuelighed

Fordybelse

Stilhedsstræning – mindfulness
– indre balance
Personlig Udvikling
Selverkendelse

Stresshåndtering

Konflikt håndtering
Coaching

Forståelse for andre - empati og indføling

Stå ved sig selv
At tage ansvar
Kommunikation - moden dialog

Eksempler på et træningsforløb

Inden vi starter et træningsforløb, mødes vi for at aftale et individuelt program som passer dig og dine behov.

Et eksempel på et træningsforløb kan være:

3 gange stilhedsstræning
3 gange awareness coaching

Eller f.eks:

5 gange stilhedsstræning
1 gang awareness coaching



Mere information

Læs mere og tilmeld dig kurser på:

www.awarenesscoaching.dk

eller ring på telefon 33 14 55 77

Institut for Personlig Udvikling
Blegdamsvej 32, 1
2200 København

E-mail: post@awarenesscoaching.dk



Tom Stern

Tom Stern blev i 1982 uddannet på Københavns fondsbørs som dealer. Han har i 12 år arbejdet med økonomisk rådgivning og i en årrække drevet egen virksomhed med 90 ansatte og desuden været direktør i flere danske virksomheder.

Tom valgte i 1994 at skifte den mere materielle side ud med selvforydelse og personlig udvikling. I de sidste 14 år har Tom udelukkende beskæftiget sig med at vejlede og hjælpe andre til at opnå et bedre liv med mere nærvær, livskvalitet og glæde. I 1996 blev Tom uddannet meditationslærer i Indien.

I 1999 stiftede Tom Stern Institut for Personlig Udvikling. Her har han siden som leder undervist i meditation, intuitiv coaching, personlig udvikling og den menneskelige psyke.

Tom har i høj grad integreret sin årelange erfaring som leder inden for erhvervslivet i denne undervisning.

Tom har siden 2003 været i et Diamond Logos Teacher Training uddannelsesforløb. Han blev færdiguddannet Diamond lærer i 2007.

AWARENESS

Klarhed • Fordybelse • Stresshåndtering • Indføling • Overblik • Åbenhed

VELKOMMEN TIL INSTITUT FOR PERSONLIG UDVIKLING

Et firma der er engageret i din personlige og professionelle udvikling

Træning i Awareness Coaching

Træning i personlig- og professionel udvikling, stilhedstræning og selverkendelse.

On-site træning til lederen

Du er leder, mellemlider eller har en overordnet stilling hvor der kræves fuld tilstedeværelse, overblik og handlekraft.

Jeg tilbyder at sammensætte et individuelt program for dig der ønsker at få sat skub i din personlige udvikling med henblik på det at kunne handle kreativt og dynamisk i mange forskellige situationer.

Jeg tilbyder at rykke ud på din arbejdsplads når kommunikationen mellem dig og dine ansatte trænger til et facelift. Du tilbydes et on-site kursus der vil give dig som leder helt nye måder at anskue og løse problemer på.

Hvad er Awareness Coaching

Awareness Coaching er en betegnelse for en vifte af psykologiske værktøjer, der gør det muligt at rette opmærksomheden mod blinde områder i psyken.

Hvorfor Awareness Coaching

På en hvilken som helst arbejdsplads kan der opstå konflikter og problemer af en eller anden art. Hvad gør vi i de situationer? Hvordan takler vi problemerne? Er det hensigtsmæssigt det vi gør? Eller er der en anden mulighed?

Både i det professionelle liv eller i privatsfæren støder vi ofte på uhenigtsmæssige handlemønstre eller overbevisninger, som vi har båret rundt på det meste af livet uden rigtig at tage bevidst stilling til dem.

Disse blinde punkter har en stor magt over vores adfærd. De sidder som gamle programmer der får os til at handle uhenigtsmæssigt og imod vores egne gode intentioner.

Træning i Awareness Coaching udvikler evnen til bevidst at omprogrammere og udvikle de områder i ens professionelle eller personlige liv som man ønsker at udvikle.

Awareness Coaching giver muligheden for at ændre uhenigtsmæssige handlemåder til konstruktiv adfærd gennem bevidst selverkendelse.

The significant problems we face cannot be solved at the same level we were at when we created them - *Albert Einstein*

AWARENESS COACHING



www.awarenesscoaching.dk

Selverkendelse – din personlige 'livsGPS'

Udviklingen af selverkendelse er en af hovedhjørnestenene i træningen.

De blinde vinkler i vores selverkendelsesradar skaber uhenigtsmæssige adfærdsmønstre.

At se sig selv klart udefra er en forudsætning for en succesfuld adfærdsændring.

If you want success – double your failure rate

At se sine fejltagelser og svage punkter uden at falde i stolthed- eller skyldsfælden er en forudsætning for personlig udvikling. I træningsforløbet lærer du at se neutralt på dine ømme punkter. Denne selverkendelse vil forvandle det at begå fejl til den største kilde til (selv)udvikling. Som direktøren for IBM i Tyskland engang formulerede det: *If you want success – double your failure rate.*

Awareness Coaching skelner ikke mellem arbejde og fritid

I træningen vil der ikke blive skelnet afgørende mellem awarenes coaching med henblik på arbejdslivet og privatlivet.

Siden computerens og Internettets erobring af hjemmet i goerne er der i det moderne arbejdsliv ikke læn-

gere en klar grænse arbejde og fritid. Denne sammenblanding har bl.a. været med til at synliggøre privatpersonen i arbejdspersonen.

Lederens personlige karakter

En leders personlige egenskaber har på grund af denne udvikling aldrig har været tydeligere og vigtigere end i dag. EQ, emotional intelligence, er i dag en nødvendig lederkompetence.

Den gang ledere havde succes kun i kraft af deres IQ er forbi. Samtidig kræver de stigende komplekse arbejdsgange i det moderne erhvervslev, at en leder ud over sine rent intellektuelle evner også har social og følelsesmæssig selverkendelse.

Styrken i dette træningsforløb er derfor den bevidste kobling af personlig og professionel udvikling. Moderne forskning viser at mennesker der er i personlig balance på sigt er langt mere kreative og produktive.

Stilhedstræning – åndelig fitness

Stilhedstræning er i familie med meditation. Men hvor meditation i mange tilfælde er vævet ind i religiøse og kulturelle sammenhænge, er stilhedstræning en ren neutral og mentalhygiejnisk teknik der udelukkende har til hensigt at skabe åndelig wellness og fitness. →