

## STYRK DIG SELV KURSER FORÅR

10

### OPTIMAL LEDERKOMMUNIKATION

Din evne til at kommunikere er altafgørende for at opnå resultater som leder.

12

### BRUG PIPPI POWER

Består din dag af vaner og rutiner og er du lidt træt af det? Så gør som Pippi og vend tingene på hovedet.

15

### BLEER, KARRIERE OG FODBOLD

I en travl hverdag med karriere og småbørn handler det om at prioritere og leve godt med valgene.

16

### WHO'S THE MAN?

10 kendetegn på de sidste års mest succesfulde forretningsmænd. Hvad kan du lære af dem?



---

## INDHOLD

<b>FORORD</b> . . . . .	3
<b>FAGLIGE</b>	
Karriereudvikling – din fremtid og dig . . . . .	4
Voksenliv – udvikling eller afvikling . . . . .	5
Gør det nu – gør det rigtige . . . . .	6
<b>KOMMUNIKATION</b>	
Dialog i øjenhøjde . . . . .	7
<b>KREATIVE – KUNSTNERISKE</b>	
Når hjernen lader kroppen arbejde . . . . .	8
Stemmefitness – find din stil . . . . .	9
<b>LEDELSE - PROJEKTLEDELSE</b>	
Optimal lederkommunikation . . . . .	10
<b>PERSONLIG UDVIKLING</b>	
Forældre og teenagere . . . . .	11
Brug Pippi power . . . . .	12
Stærkt personligt lederskab. . . . .	13
Bleer, karriere og fodbold – aktiv i småbørnsfamilien . . . . .	15
Who’s the Man? – Power, Planning & Performance. . . . .	16
Kunsten at leve – find dine styrker og udnyt dem . . . . .	17
Stress og stresshåndtering . . . . .	18
<b>PERSONLIG OG FYSISK UDVIKLING</b>	
Det samarbejdende menneske . . . . .	19
Spis sundt uden at lave mad . . . . .	20
Race 2010 . . . . .	21
Extreme Event . . . . .	22
Livsstil – mad, ernæring og motion . . . . .	24
Livsstil – kun for mænd. . . . .	25
Brug kroppen og mærk livet . . . . .	26
<b>FOR UNGE UNDER 35 ÅR</b>	
Brænd igennem . . . . .	27
<b>PRAKTISKE OPLYSNINGER</b>	
Kursussteder og generel information . . . . .	28

## ”STYRK-DIG-SELV”-KURSERNE FORÅR 2010

Hvis du lukker øjnene og tænker tilbage på de bøger, der har haft betydning for dig som barn, hvad dukker så op? Formentlig vil de fleste af os have en eller flere af Astrid Lindgrens bøger på den indre film. Hvem har ikke grædt med Brødrene Løvehjerte, nydt den lette stemning i Bulderby, følt med stakkels Emil, som altid er uheldig eller ønsket, at vi var stærke og modige som Pippi?

Det sidste er netop, hvad du kan lære at blive bedre til på kurset ”Brug Pippi Power – til at styrke din energi og livsglæde”. Kunne det ikke være sundt af og til at vende det hele på hovedet, tage to forskellige farver sokker på og bare gøre noget helt anderledes, end du plejer?

Et andet nyt kursus, vi udbyder i denne sæson, er til dig, der lever i en aktiv småbørnsfamilie, hvor det handler om at prioritere og vælge den livsstil, der bedst tilgodeser alle de mange steder, du ønsker at være på en gang.

Kræver din maskulinitet at du har magt? På arbejdet, overfor familien eller i fritidsaktiviteterne?

Og hvad motiverer dig? Og er det fordi du er mand og din hjerne er anderledes indrettet end en kvindehjerne? Kurset for manden, der gerne vil blive bedre til at udnytte eget potentiale gennem kendskab til succesens psykologi, målsætning og selvcoaching.

Den sidste nyhed, vi byder på i denne kursussæson er til dig, der har lederansvar med kurset ”Optimal lederkommunikation – gennem nærvær, tydelighed og handlekraft”. Som leder er din måde at kommunikere på formelt som uformelt i hverdagen et af hovedparametrene for, om du får succes.

Såvel papir som porto er dyrt. Finansforbundet ønsker derfor så vidt muligt at kommunikere med dig via e-mail. Det kræver blot, at du er opmærksom på at opdatere din mailadresse. Det kan du gøre via [www.finansforbundet.dk](http://www.finansforbundet.dk) – klik på ”medlemskab & plus” – klik på ”medlemskab” – klik på ”ret dine medlemsoplysninger”. Dit medlemsnummer står på dit medlemskort – kan du ikke finde det, så ring til os og få det oplyst.

---

Husk at medlemmer af Finansforbundet skal melde sig til på [www.finansforbundet.dk](http://www.finansforbundet.dk), og medlemmer af DFL skal melde sig til på [www.dfl.dk](http://www.dfl.dk).

# KARRIEREUDVIKLING

## DIN FREMTID OG DIG

---

Har du styr på din karriere? Ved du, hvad du vil bruge familien, jobbet, interesser og livet til? Hvilken karriere vil du have fremover? Det at gøre karriere er mere end blot at vælge et bestemt erhverv. Du skal også overveje, om dine karriereønsker betyder fravalg af andre ting, og om du vil acceptere at indrette dit liv efter karrieren.

På kurset kommer du til at arbejde med dine færdigheder og dine arbejdsværdier og specielt, hvordan din personlighedsstil øver indflydelse på, hvordan du fungerer på jobbet og i familien.

Desuden kommer du til at arbejde med

- Kommunikationsmæssige færdigheder
- Bevidstgørelse om stærke og svage sider
- Personlighedstræk og færdigheder, som du kan udvikle

Du arbejder med færdigheder i livs- og karriereplanlægning. Du skal kortlægge din aktuelle situation og afdække dine ønsker til fremtiden ved hjælp af test, arbejdsværdikort og personlige interviews.

### MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle medlemmer.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag klokken 19.00 og slutter søndag klokken 15.00.

Eventuel opfølgingsdag aftales på kurset.

### INSTRUKTØRER

Ejerleder Jens Fisker Carlsbæk, Konsulentgruppen INNOVATOR, og en af arbejdsmarkedskonsulenterne Steen Jensen eller Morten Knudsen Stick fra Finansforbundet.

---

### TID OG STED

26.-28. MARTS

LEDERNES KONFERENCECENTER

# VOKSEN LIV UDVIKLING ELLER AFVIKLING

Det er aldrig for sent at ændre karriere eller livsform. Som ældre bliver vi nok lidt langsommere – men det er sagtens muligt at lære nyt – og det er aldrig for sent! På dette kursus ønsker vi at gøre op med fordomme og myter om aldring og seniorliv. Vi sætter fokus på seniorkompetencer – det som seniorer er (eller kan blive) gode til. Seniorkompetencer kommer ikke af sig selv – de skal udvikles og vedligeholdes, bl.a. gennem efteruddannelse. Hjernefitness og fysisk fitness hænger sammen: Jo bedre fysisk form – des bedre indlæring og hukommelse.

Har du overvejelser om at forlade arbejdsmarkedet, vil kurset give dig indsigt i, hvordan du er stillet økonomisk, socialt og juridisk den dag, du forlader arbejdsmarkedet.

## FORMÅL

Formålet med kurset er, at du bliver styrket til seniorkarrieren. At du bliver bevidst om prioriteringer af betydning for seniorlivet.

Kurset bygger på temaerne

- Livskvalitet – hvad prioriterer du?
- Hvad er det for et aldersbegreb, der eksisterer i dag?

- Hvad er dine muligheder med efterløn, og hvilke regler eksisterer for pensionsmodregning m.v.?
- Hvordan sikrer du dine nærmeste? Hvad er reglerne omkring ægteskabs- og arvelovgivning?

## MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle medlemmer, der er fyldt 55 år. Du kan tage din ægtefælle/samlever med for 1.000 kr. Dette beløb dækker undervisning, ophold og fuld forplejning. Ønsker både du og din ægtefælle at deltage, skal din ægtefælles/samlevers navn fremgå tydeligt på din tilmelding. Er ægtefællen/samleveren også medlem, skal vedkommendes cpr.nr. også skrives på, deltagerpris for medlemmer er 500 kr.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder lørdag kl. 10.00 og slutter søndag kl. 15.00.

## INSTRUKTØRER

Arbejdsmarkedskonsulenterne Steen Jensen og Morten Knudsen Stick fra Finansforbundet, seniorforsker Henning Kirk og advokat Lone Brandenburg.

## TID OG STED

13.-14. FEBRUAR  
HOTEL KOLDINGFJORD

10.-11. APRIL  
KOBÆK STRAND

# GØR DET NU GØR DET RIGTIGE

## PERSONLIG EFFEKTIVITET OG PLANLÆGNING

---

Har du svært ved at nå hverdagens opgaver? Er din arbejdsdag præget af tidsrøvere, tilfældig prioritering og manglende effektivitet? På dette kursus får du konkrete værktøjer og inspiration til at styrke din personlige planlægning. Samtidig sættes der fokus på at ændre uhensigtsmæssige, indgroede vaner.

### Kursets indhold

- Dine planlægningsvaner – hvad bør ændres og styrkes?
- Hvornår er du effektiv?
- Hvornår er en opgave løst ”godt nok”?
- Enkle og effektive planlægningsmetoder
- Mindmap som planlægningsværktøj – en metode der skaber overblik og resultatfokus
- Prioritering – efter tid og vigtighed. En nøgle til øget effektivitet
- Tidsrøvere – identificér dem og få bugt med dem!
- Planlægning på kort og lang sigt

Formen består af korte teoretiske oplæg, diskussion og små øvelser. Vi arbejder ikke med store og komplicerede planlægningssystemer, men med enkle og brugbare metoder. Der tages i høj grad udgangspunkt i deltagerens egen hverdag.

### MÅLGRUPPE

Alle, der ønsker at få bedre overblik, bedre styr på den personlige planlægning samt større indflydelse på arbejdsdagen.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder lørdag kl. 10.00 og slutter søndag kl. 13.00.

### INSTRUKTØR

Konsulent Claus Bekker Jensen, Visuel Vision.

---

### TID OG STED

23.-24. JANUAR

HOTEL KOLDINGFJORD

6.-7. MARTS

RADISSON BLU SCANDINAVIA

# DIALOG I ØJENHØJDE

Hvorfor sagde jeg ikke ...?" eller "Jeg skulle bare lige have sagt ...?" er replikker, de fleste har prøvet at stå tilbage med, når man er blevet overfuset eller har fået kommentarer, man først bagefter får tænkt igennem.

Man føler vrede, fordi man har ladet sig træde på, eller også eksploderer man. Begge reaktioner er menneskelige – men uhensigtsmæssige. Der er således ingen alternativer til dialog.

En konstruktiv dialog tager udgangspunkt i dine personlige rettigheder. En konstruktiv dialog betyder, at du i tale og adfærd fastholder dine personlige rettigheder, holdninger og følelser og samtidig respekterer andres ret til samme.

I dialogen mellem kolleger og kunder spiller begreber som rettigheder, selvtillid og selvværd således en central rolle.

På kurset er det muligt for dig at træne og få selvindsigt ved brug af situationsspil. Formålet med træningen er at få sat fokus og træne din dialog, således at din opfattelse af dig selv svarer til, hvordan andre oplever din måde at kommunikere på.

Kursets arbejdsform er baseret på din aktive medvirken. Teoriene prøves af i praksis ud fra ideen om, at man lærer ved at prøve tingene på egen krop. Træningen foregår i trykt samvær, hvor refleksion og vilje til at justere og ændre sit selvbillede og selvforståelse er nøgleord.

## MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle medlemmer.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag kl. 13.00 med frokost.

## INSTRUKTØRER

Konsulent Nils Rasmussen og fra Finansforbundet, konsulent Peter Weng.

---

## TID OG STED

5.-7. FEBRUAR

HOTEL KOLDINGFJORD

# NÅR HJERNEN LADER KROPPEN ARBEJDE

## NU I 3-D

---

Kurset tager dig på en opdagelsesrejse ind i billedkunstens verden, hvor vi sammen vil stille spørgsmål og søge svar.

Kurset vil synliggøre den kreative helhed i det kreative rum, og du vil her få muligheden for selv og sammen med andre at afprøve den læring, der ligger i ikke blot at tale og gerne ville tænke ud af boksen, men fysisk at gøre det.

Kurset vil fokusere på følgende temaer:

### **MYSTERIET BAG DA VINCI – CROQUIS**

Croquis-tegning vil være den bærende del af opstarten på alle dage. Vi tager udgangspunkt i da Vinci's arbejder med den levende model som objekt. Tegningen åbner blikket for omverdenen og dens muligheder og er billedkunstens ABC. Leonardo da Vinci åbnede for muligheder ved at gøre det.

### **DEFORM OG FARVE – MALERI**

Maleriet vil dreje sig om at udforske det at ændre på form, farve og på tiden her og nu. At se den kreative læring i det virkelige rum.

Vi tager udgangspunkt i den levende model og rummet omkring os.

### **ROOMSERVICE (FRA-KLIP) – SKULPTUR**

Skulptur vil handle om at gøre tegningen og maleriet tredimensionelt, så forståelsen af Det Kreative Rum synliggøres fysisk. Skulptur indeholder bl.a. luftkasteller: At bevæge sig i det tidløse rum og afsætte faste spor. Kontormassakre: At deformere et kontor og sammensætte det på en ny og anderledes måde.

Du bedes medbringe en genstand, som kunne være en typisk del af et kontormiljø.

Festmiddagen lørdag aften vil være en del af kurset og vil bære titlen "Det kreative bord".

### **MÅLGRUPPE**

Kurset henvender sig til alle medlemmer, og det kræver ingen særlige forudsætninger.

### **PRAKTISKE OPLYSNINGER**

Medlemskurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag kl. 13.00 med frokost.

### **INSTRUKTØRER**

Kunstmalerne Jørgen Rosengaard og Lene Noer.

---

## **TID OG STED**

23.-25. APRIL

VEJLE

# STEMMEFITNESS

## FIND DIN STIL

Stemmen er en stor del af vores personlighed. Den er som et fingeraftryk. Den kan afsløre, hvem vi er, og hvordan vi har det. Når vi er sammen med andre – privat eller på arbejde – spiller stemmen en afgørende rolle for, hvordan vi påvirker andre, og hvordan vi bliver påvirket af dem.

Problemet er bare, at vi sjældent lærer at arbejde bevidst med stemmen, hvordan vi brænder igennem og finder vores unikke stil!

Med udgangspunkt i sceniske virkemidler vil vi introducere nogle værktøjer, som bruges til at opnå en langt større bevidsthed om stemme- og kropssproget. Vi vil skrælle de "forkerte" og tillærte dårlige vaner væk for at nå frem til et friere og stærkere personligt udtryk.

Vi vil arbejde med

- Vejrtrækning, stemmetræning og stemmeartikulation
- Træthed i stemmen – hvordan undgår man det?
- Talesproget – hvad skal der til for at blive hørt?
- Kropsholdning og kropssprog – hvad fremmer, og hvad hæmmer?
- Usikkerhed og nervøsitet – hvordan håndteres det?
- Stemmens potentiale – kan det udnyttes bedre?
- Afspændingsøvelser.

I løbet af weekenden vil vi arbejde med sang- og stemme-teknikker for at finde bunden og styrken i vores vejrtrækning. Vi vil arbejde med kropsbevidsthed og blive bedre til at formidle, ud fra vores egen personlige stil. Undervisningen foregår enkeltvis eller i grupper i en afslappet atmosfære, hvor det både skal være sjovt og lærerigt.

Ved kursets afslutning sammensætter vi et program, hvor vi giver hinanden feedback og afprøver de tekniker, vi har lært.

Hvis du har stemmeproblemer, er der mulighed for individuel vejledning.

### MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle medlemmer.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Medlemskurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag kl. 13.00 med frokost.

### INSTRUKTØRER

Konsulent Michael Rothe og konsulent Peter Holst-Beck.

---

### TID OG STED

12.-14. FEBRUAR  
LEDERNES KONFERENCECENTER

23.-25. APRIL  
KOBÆK STRAND

# OPTIMAL LEDER-KOMMUNIKATION

– GENNEM NÆRVÆR, TYDELIGHED OG HANDLEKRAFT

---

Som leder er evnen til at kommunikere altafgørende for at opnå resultater. Effektiv kommunikation fordrer, at du kan aflæse din modtager og tilpasse din form, så det du vil sige, også bliver opfattet, som du mente det - og det er noget af en kunst.

Evolutionen har udviklet os til konstant at aflæse vores omgivelser og det meste af denne konstante registrering foregår i den ubevidste del af vores bevidsthed. Via den seneste hjerneforskning ved vi i dag langt mere om, hvad der foregår, når vi modtager information - og også hvorfor den indimellem opfattes helt anderledes, end tiltænkt. Det er denne nye viden, du som deltager vil få indsigt i kombineret med øvelser, der ud fra et ledelsesperspektiv, omsætter den nye viden til konkrete kommunikationsværktøjer.

Formålet med kurset er at give dig som leder en række værktøjer, der kan optimere dine kommunikationsfærdigheder. Vi arbejder med at opbygge og understøtte en åben og ligefrem kommunikationskultur, hvor værdighed og respekt er naturligt integreret. Det er særligt hverdagssituationen, vi fokuserer på, og ikke præsentationsteknik.

Programmet er opbygget i tre faser som tilsammen udgør en kommunikationsstrategi. Fase 1: Aflæse modtageren, Fase 2: Vælge den optimale adfærd og fase 3: Udføre din kommunikation.

På kurset sætter vi fokus på:

- Indsigt i hvad sker der i hjernen, når vi modtager information
- Kommunikationens tre hovedelementer: Krop, stemme og indhold
- Aflæsning af dine omgivelser
- Kommunikationsstrategi - fra a til å
- Metoder til at udvikle en åben og direkte kommunikationskultur
- Kommunikation én til én - den tætte samtale
- Lederen til teamet - afdelingsmøder og fælles informationer
- AI - Appreciative Inquiry - slip anerkendelsen løs!
- Sådan undgår du indforståethed i din kommunikation
- Øg din emotionelle intelligens og ram plet med budskabet

## MÅLGRUPPE

Ledere der ønsker at blive endnu bedre til at kommunikere med medarbejderne, og som ønsker at opbygge en kommunikationskultur, hvor åbenhed og ligefremhed er i centrum.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag kl. 10 og slutter lørdag kl. 16.

## INSTRUKTØR

Sebastian Nybo, Adm. direktør, erhvervspsykologisk rådgiver og forfatter SEB Gruppen A/S.

---

## TID OG STED

5.-6. FEBRUAR  
KOBÆK STRAND

# FORÆLDRE OG TEENAGERE

## HVAD SKER DER MED FORÆLDREROLLEN, NÅR ENS BØRN BLIVER TEENAGERE?

---

Når børn bliver teenagere, må de nødvendigvis begynde at indtage en ny rolle i familien. Den gamle rolle har været god og tryk, men nu begynder tiden, hvor den unge for alvor prøver at finde egne ben at stå på.

Det er en tid, som frygtes af mange forældre, og som er omgivet af mange myter, som beskriver oprørslignende tilstande, og forældre, som næsten er blevet trængt ud af deres eget hjem.

På kurset arbejder vi med følgende temaer

- Er det muligt som forælder at gå igennem denne tid med respekt for sig selv og sit teenagebarn – og komme ud på den anden side med familien i behold?
- Gør teenagere oprør?
- Synes teenagere, at voksne er dumme?
- Er teenagere uansvarlige?
- Hvad kan teenagere rode sig ud i?
- Er teenagere imod forældre?
- Skal man som forælder blande sig uden om?
- Hvordan kan man være en god forælder til teenagebørn?

Eksempler og erfaringer fra din dagligdag vil blive brugt aktivt, så kurset vil være præget af en høj deltageraktivitet. Undervisningen foregår i en afveksling af oplæg, dialog i små grupper og i plenum samt rollespil.

### MÅLGRUPPE

Kun for forældre med børn, der viser tegn på teenage.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag klokken 19.00 og slutter søndag klokken 13.00 med frokost.

### INSTRUKTØRER

Konsulent Karin Greve Nielsen og konsulent Peter Harboe Thomsen.

---

### TID OG STED

29.-31. JANUAR  
GL. SKOVRIDERGAARD

16.-18. APRIL  
LEDERNES KONFERENCECENTER

# BRUG PIPPI POWER

## – TIL AT STYRKE DIN ENERGI OG LIVSGLÆDE

---

Kender du det, at selv om du er meget godt tilfreds med dit liv, så synes du alligevel, at der er for mange vaner og rutiner, der har overtaget din dag? Du kunne godt tænke dig, at der var lidt mere spontanitet og lidt mindre "forudsigelig hverdag" og "den ene dag tager den anden". Eller kender du det, at du kan tage dig selv i at gå rundt og brokke dig og være småsur, selv om det egentlig ikke er det, du gider bruge dit liv på? Du kunne godt tænke dig, at du var bedre i stand til at skrue op for livsglæden og få fat på energi, når du føler dig nede.

Hvis du kan nikke genkendende til disse linjer, er dette kursus noget for dig. Pippi Power handler om at vende tingene lidt på hovedet og lære sig forskellige metoder til at styrke sin energi og livsglæde. Du vil få serveret en "buffet" af nye tankegange, indfaldsvinkler og konkrete redskaber til, hvordan du kan bære dig ad med at få det liv, den arbejdsdag og den hverdag, du ønsker dig. Pippi Langstrømpe er en "skæv" rollemodel, der kan lære os at se muligheder i stedet for begrænsninger og at være livskreative med de muligheder, vi har.

Temaer, du vil møde undervejs i forløbet:

- Flere og flere mennesker opdager i denne tid, at de har langt flere ressourcer, end de troede, de havde. De opdager tankens kraft, og hvilke underværker den kan gøre i ens liv, hvis man forstår at bruge den.
- Man kan træne sig i at tænke positivt. Man får det bioke-misk bedre i kroppen. Man får mere energi, simpelthen.
- Livskreativitet handler om, at hvis du ønsker at tænke

noget andet, må du gøre noget andet. Hvis vi gør det samme dag ud og dag ind, vil vi også tænke det samme dag ud og dag ind. Og så oplever vi, at vores liv pludselig er fyldt med vaner og rutiner ...

- Selvverd er det, der gør, at vi føler os godt tilpas med os selv og føler os tilfredse med livet. Den dårlige nyhed er, at de fleste mennesker ikke har fået selvverd i barnegave, men den gode nyhed er, at der er håb for alle, for selvverd kan trænes ligesom kondition.
- Det kan være rigtig irriterende og provokerende at høre på, men livsglæde er et valg.
- Det kan næsten opleves som magi, når man opdager, at hvis man ændrer sin indstilling, kan man ændre sit liv.

### MÅLGRUPPE

For alle medlemmer.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder lørdag kl. 12.00 og slutter søndag klokken 15.00. Undervisningsformen er dynamisk, afvekslende og praktisk orienteret. Du vil opleve en variation af inspirationsoplæg, coaching-agtige spørgsmål, dialoger, visualisering, afspænding, kreative øvelser og pippiske indslag. Tag afslappet tøj på og medbring fem magasiner/ugeblade.

### INSTRUKTØR

Journalist, forfatter, foredragsholder og coach Gitte Jørgensen.

---

### TID OG STED

6.-7. MARTS

KOBÆK STRAND

# STÆRKT PERSONLIGT LEDERSKAB

## TØR DU SÆTTE HESTEKRÆFTER BAG?

---

Hvorfor altid sidde på skolebænken, når træningen kan foregå i naturen sammen med et fascinerende og muskuløst dyr. Tør du tage imod en udfordring? For her får du en suveræn mulighed for at træne din power og dit personlige lederskab.

Når du går ind i et projekt, eller når du træder i karakter som kollega eller leder, sender du mange signaler med dit kropssprog. Signaler, som du ikke nødvendigvis selv er bevidst om, og som kan være hensigtsmæssige eller præcis det modsatte. Ligesom mennesker er det noget, hesten reagerer på – hesten reagerer bare meget tydeligt. Det betyder, at hesten giver dig mulighed for at se din styrke og dit personlige lederskab i et meget tydeligt og måske helt nyt lys. Du kan ikke skjule noget for en hest. Hesten er utrolig sensitiv og mærker alt hos dig – frygt, angst, utålmodighed, irritation, og du får kontant afregning gennem hestens reaktioner. Derfor er hesten et oplagt og superegnet værktøj til din træning.

Målet med kurset er, at du forholder dig til den måde, du opleves på, så du kan justere din adfærd og lettere nå til resultater. Første step er modet til at slippe kontrol og være tro mod din oplevelse af situationen.

### MÅLGRUPPE

Alle medlemmer – uanset om du er medarbejder eller leder. Kurset henvender sig primært til dig, der ingen erfaring har med heste – men alle er velkomne.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder lørdag kl. 10.00 med morgenmad og opstart, og slutter kl. 17.30 med et let måltid. Finansforbundet sørger for bustransport til og fra henholdsvis Roskilde og Randers Station.

NB. Dette er absolut ikke et ridekursus. Træningen foregår fra jorden.

### INSTRUKTØRER

På Pernille Post Rideskole: Pernille Post og Claus Weng.  
Hos Equina: Ellen Hvidt og Annette Mørk-Sørensen

---

### TID OG STED

8. MAJ

PERNILLE POST RIDESKOLE

29. MAJ

EQUINA

5. JUNI

PERNILLE POST RIDESKOLE

12. JUNI

EQUINA



# BLEER, KARRIERE OG FODBOLD

## – AKTIV I SMÅBØRNSFAMILIEN

---

Er du tilstede, når du er på arbejde, eller har du hovedet hjemme hos familien og omvendt? Ville du ønske, at døgnet havde dobbelt så mange timer og har du konstant dårlig samvittighed over ikke at være tilstrækkeligt tilstede der, hvor du er lige nu? – så er der kun at sige: velkommen i klubben af småbørnsforældre.

En af de mest hektiske tidspunkter i mange menneskers liv er, når vi har små børn og samtidig forsøger at leve videre, som vi altid har gjort. Det kan ikke lade sig gøre uden stress og jag. Hvis du foretager valg og prioriterer din tid, kan du være mere tilstede i nuet.

På kurset arbejder vi med sammenstødet mellem drømmen om den harmoniske familie og hverdagens virkelighed ved faglige oplæg, debat og eksempler fra det virkelige liv.

Vi tager følgende under kærlig behandling:

- familieliv – hvor går grænsen, kunsten at sige nej – findes det perfekte?
- arbejdsliv – kan du drosle ned i en periode – er karrieren vigtig for dig, kan du omlægge de aktive arbejdstimer til tider på døgnet, hvor børnene ikke har behov for dig?
- parforholdet – er I arbejds partnere i A/S familien eller elskende?
- børnenes liv – børnenes tarv og behov eller dine egne og omverdenens forventninger

- let hverdagen via samarbejde med andre forældre, bedsteforældre, netværk etc
- valg, fravalg og tilvalg – og lev godt med beslutningen
- hvad kan planlægning?

Bliv bevidst om, hvad der giver dig værdi og hvordan du kan opnå den rette balance i dit liv. Få overskud, trods travlhed, minimer stress ved hjælp af god planlægning, prioritering og godt netværk.

Hvordan skaber du tid til motion, sund kost, venner og fritidsaktiviteter i det forhold, der passer dig og familien som helhed og ikke som endnu en stressfaktor.

### MÅLGRUPPE

Fædre og mødre med børn i alderen 0-6 år.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder lørdag kl. 10.00 og slutter søndag kl. 16.00

### INSTRUKTØR

Konsulent Jeanne Erichsen

---

### TID OG STED

20.-21. MARTS

RADISSON BLU SCANDINAVIA

# WHO'S THE MAN?

## POWER, PLANNING & PERFORMANCE

---

### DET ARBEJDER VI MED

#### TEMAER PÅ KURSET

- Du er hvad du tænker! Lær flere måder at komme videre på.
- Sådan fungerer mandehjernen. Inspiration til bevidsthed om styrker.
- Bryd dine dårlige vaner op og lær nye at kende.
- Magt og motivation. Bliv bevidst om det, der motiverer dig og gå efter det.
- Maskulinitet indefra og ud

Planlæg **din** succes. Lær om succesens psykologi. Bliv coachet – og lær at coache dig selv til succesfuld handling. Planlæg dit liv effektivt.

Øg **din** performance! Bliv endnu bedre til at sætte dig dine mål og nå dem!

10 kendetegn på de sidste års mest succesfulde forretningsmænd. Hvad kan du lære af dem og hvilke kendetegn har du allerede?

Maskulin kommunikation når det virker effektivt. Du vil blive, udfordret og inspireret såvel ude som inde i løbet af kurset.

Der vil dukke en kendt gæstetaler op.

### MÅLGRUPPE

Alle mandlige medlemmer, som ønsker at tage det ekstra gear i brug

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag med frokost.

For at optimere din læring og udbytte sender vi dig en måned før kurset et ark med spørgsmål, du skal tænke over, svare på og have med på kurset.

### INSTRUKTØRER

Konsulent Rasmus Fischer og erhvervspsykolog (aut.) Anne Karin Smidt

---

### TID OG STED

26. – 28. MARTS  
KOBÆK STRAND

# KUNSTEN AT LEVE FIND DINE STYRKER OG UDNYT DEM

---

Vi kender alle de dage, hvor vi nærmest ikke kan komme ud af sengen – hvor det hele trykker: Job, karriere, familie, børn etc. Men vi kender også alle de andre dage, hvor vi nærmest springer ud af sengen, og med livsmod og livsglæde kaster os over dagens mange spændende og udfordrende opgaver.

De sidste dage er naturligvis de bedste – da positivitet avler positivitet. Det vil sige, når du smiler til omverdenen, smiler den igen. Heldigvis er der flest af disse dage – for de fleste af os, men hvordan får vi endnu flere af disse dage?

På kurset vil vi arbejde med, hvordan du kan manøvrere dit liv i en endnu mere positiv retning til glæde for dig selv og for dine omgivelser.

I løbet af weekenden vil du blive introduceret for en række temaer, som der vil blive arbejdet med ud fra en kritisk teoretisk ramme, men også blive afprøvet i en række sjove og spændende opgaver – som sætter fokus på bl.a.

- Samspelet mellem krop og psyke (placebo-effekten)
- Kraften af positiv tænkning
- At fortælle den gode historie om os selv og vores liv
- Hvordan kan det være, at religiøse og troende mennesker lever længere?

- Mental træning – at overvinde sig selv
- Stressreduktion
- Meditation
- Sjov og glæde.

Vores indstilling til livet – oplevelsen af muligheder eller begrænsninger m.m. præger os allerede, men vi kan via bevidstgørelse og træning lære at fastholde den positive tilgang. Dette vil medføre et både sundere, sjovere og mere indholdsrigt liv.

## MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle medlemmer.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter med frokost søndag kl. 13.00.

## INSTRUKTØRER

Konsulent Josef Guldager og fra Finansforbundet, konsulent Jan Michael Lindgreen.

---

## TID OG STED

29.-31. JANUAR  
LEDERNES KONFERENCECENTER

12.-14. MARTS  
RADISSON BLU SCANDINAVIA

9.-11. APRIL  
GL. SKOVRIDERGAARD

# STRESS OG STRESSHÅNDTERING

På dette kursus prøver vi at komme bag om det at være stresset. Vi garanterer ikke, at du aldrig vil blive stresset, men forhåbentlig vil din deltagelse i kurset betyde, at du bliver bedre til at opdage din egen stress og ikke mindst håndtere den. Derfor vil du også kunne få udbytte af at deltage i kurset, hvis du allerede oplever en lidt for travl og hektisk hverdag.

Vi vil arbejde meget bredt med stress- og stresshåndtering. Vi vil blandt andet forsøge at finde svar på følgende spørgsmål

- Hvordan påvirker stress vores arbejdsliv og privatliv?
- Hvilke konsekvenser kan det have for vores nærmeste, kollegerne og virksomheden?
- Hvordan håndterer du stressede ledere eller kolleger?
- Hvordan identificerer man sin egen og andres stress?

Vi vil gennemgå forskellige stresshåndteringsøvelser som meditation, vejrtrækningsøvelser og lignende.

Det er hensigten, at du skal formulere din egen stresspolitik og eventuelt komme med bud på en overordnet stresspolitik, som kan tages med hjem til kollegerne.

Kurset er bygget op omkring teoretiske indlæg, gruppearbejde og øvelser – der vil tage konkret udgangspunkt i den enkelte deltager.

## MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle medlemmer.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag kl. 13.00 med frokost.

## INSTRUKTØRER

Erhvervspsykologerne Anne Karin Smidt, cand. pæd. psych, aut., og Dorthe Knauer, cand.psych.

---

## TID OG STED

16.-18. APRIL

KOBÆK STRAND

# DET SAMARBEJDENDE MENNESKE

## TEAMUDVIKLING I NATUREN

---

Hvad kan jeg lære om mig selv gennem mødet med andre – i dette tilfælde på et kursus, hvor en del foregår i naturen? Hvad sker der med mig, når jeg møder bestemte persontyper, og hvad kan jeg lære af det? Hvilke sider af mig selv er det, jeg møder der, og hvordan kan jeg blive bedre til at tilpasse min kommunikation, så samarbejdet fremmes?

Disse spørgsmål er i spil på dette aktive og berigende medlemskursus, hvor deltagerne lærer om og træner teamwork, teamroller og de vigtige sociale relationer i gruppen. Vi presser og stresser lidt, men ikke mere end at alle kan være med og stadig finde forløbet sjovt og lærerigt. Dette er IKKE et Extreme Event kursus.

Kurset arbejder med:

- teamroller og gruppepsykologi
- teamsamarbejde
- aktiv kommunikation i teams
- personlig feedback på ”social intelligens”

Kursets program indeholder teamroller, gruppepsykologi og konstruktiv teamsamarbejde. Deltagerne løser – ude i naturen - opgaver i teams i en turnus. Formålet er ikke at konkurrere, men en superoptimering, således at nye teams ved udførelse af den enkelte opgave bliver bedre gang for gang. Kurset slutter med gruppefeedback med fokus på teamroller og udvikling samt øvelser om ”social intelligens”, hvor vi har fokus på dine egne styrker og udviklingszoner.

### MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle medlemmer.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag med frokost kl.13.00.

### INSTRUKTØRER

Konsulenterne Karsten Glahn og Søren Guldager, Glahn & Guldager, Konsulent Mikkel Schiötz, License to Lead og Konsulent Peter Weng, Finansforbundet.

---

### TID OG STED

4.-6. JUNI  
KOBÆK STRAND

# SPIS SUNDT UDEN AT LAVE MAD

Vil du gerne være sundere, lettere eller mere energisk? Er du single? Har du ikke tid til at lave mad til daglig? Står den ofte på fastfood? Er du træt af strenge diæter og fanatiske kostplaner?

Hvis du kan svare ja til noget af dette, så er dette kursus måske noget for dig. Du vil lære, hvordan du kan blive sundere, få mere energi og tabe dig varigt (hvis du har brug for det), ved at lave ganske små ændringer i det, du spiser og drikker nu. Du vil også lære, hvordan du kan spise sundere uden at lave mad, bl.a. ved hjælp af fastfood-produkter. Du vil lære en helt ny måde baseret på små skridt, fuld opmærksomhed og accept af dine lyster. Det lyder måske underligt, men hvis du accepterer dine lyster og dårlige vaner, så kan du få lettere ved at spise og leve sundere. Lær hvorfor og hvordan.

Udvikling af fuld opmærksomhed (også kaldet mindfulness) hjælper dig til at træffe valg, der er bedre for dig. Det kan du bruge både i forhold til mad og sundhed, men også i forhold til mange andre områder af dit privat- og arbejdsliv.

På kurset vil du lære:

- Hvordan du kan leve sundere
- Hvordan du kan anvende metoden "fuld opmærksomhed"
- At acceptere dine præferencer og lyster på en hensigtsmæssig måde.

## MÅLGRUPPE

Primær målgruppe: Singlemænd. Alle andre medlemmer er selvfølgelig også velkomne.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag efter frokost.

## INSTRUKTØR

Per Brændgaard Mikkelsen, cand.scient. i human ernæring, og fra Finansforbundet konsulent Anne Tellerup.

---

## TID OG STED

5.-7. FEBRUAR

LEDERNES KONFERENCECENTER

# RACE 2010

## – 12-TIMERS SMAG PÅ LIVET

---

RACE 2010 er et kort og intensivt kursus for dig, som ønsker at prøve kræfter med egne fysiske og mentale grænser, hvor konkurrenceelementet er en ekstra motivationsfaktor.

Du og dit team skal tilbagelægge en længere distance over land og vand ved egen hjælp. Undervejs på ruten skal i passere forskellige udfordrende forhindringer. Er det dit hold, som på kortest tid når frem til mål, kan du kalde dig vinder af race 2010.

Til dette kursus kan man tilmelde sig som enkeltperson eller som et hold på 4 personer. Grib chancen for at tage dine kolleger med til en fælles oplevelse, som i vil kunne dele i lang tid fremover.

For at du og dit team kan præstere optimalt, skal du kunne svømme minimum 200 meter uden brug af hjælpemidler, have en god grundform og ikke lide voldsomt af højde- eller vandskræk. Derudover skal du være indstillet på, at du deltager i en konkurrence. Grib chancen og giv dig selv en oplevelse og udfordring, som sætter spor i livet.

Ved tilmelding af et hold skal hver deltager udfylde en tilmeldingsblanket, hvorpå der angives navnene på de øvrige holddeltagere. Såfremt man tilmelder et hold, hvor deltagerantallet er mindre end 4 personer, skal man forvente, at holdet fyldes op til 4 personer. Der er intet krav om ligelig fordeling af køn på holdet.

### **PRAKTISKE OPLYSNINGER**

Du skal møde ved Finansforbundet lørdag kl. 09.00. Kurset slutter samme dag kl. 21.00. Du kan vælge enten at tage hjem eller at blive til middag og dele dagens oplevelser. Der vil være mulighed for overnatning.

### **INSTRUKTØRER**

Adapto og fra Finansforbundet en af konsulenterne Niels Jensen eller Johnny Swensson.

---

### **TID OG STED**

5. JUNI  
FINANSFORBUNDET

# EXTREME EVENT

Har du mod på personlige udfordringer? Har du mod på at blive revet bort fra kontorstolen, og har du viljen til at fortsætte med næste udfordring, når kroppen føles tung, sulten trænger sig på, og hovedet er træt?

Gennem en række spændende og grænseoverskridende personlige oplevelser vil kurset stille store krav til dine evner til at samarbejde under pres i uvante rammer samt til at løse opgaver og se fremad på trods af et minimum af information om, hvad der venter forude.

Extreme Event giver dig mulighed for at bryde, flytte eller erkende personlige grænser - fysiske såvel som mentale. Du har således muligheden for at lære dig selv bedre at kende både som individ og i gruppesammenhæng.

Extreme Event er en tilpasset udgave af et Adventure race, hvor deltagerne arbejder sammen i hold. Undervejs vil holdene og de enkelte deltagere blive stillet over for en række udfordrende delopgaver, som skal løses - enten i hold eller individuelt. Adventure racet vil løbe over 2 døgn, og deltagerne vil møde udfordringer og opgaver undervejs, som vil føre dem gennem en smuk og en meget varierende natur - både til lands og til vands.

Kurset er tilrettelagt således, at alle med en god grundform vil være i stand til at gennemføre. Dette betyder dog, at dette kursus ikke i samme grad vil appellere til de, der i forvejen dyrker ekstrem sport i deres fritid. På den anden side vil det ikke være muligt at gennemføre kurset, hvis man har større fysiske mén, der begrænser ens bevægelsesfrihed.

Den enkelte deltager skal kunne svømme minimum 200 meter uden brug af hjælpemidler (intet tidskrav) samt være i stand til at kunne cykle og vandre en længere distance. Disse krav er fastsat således, at alle deltagere har mulighed for at få udbytte af kurset.

Såfremt man tidligere har deltaget på et Extreme Event kursus, er det ikke muligt at tilmelde sig igen.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

Deltagerne møder i København fredag præcis kl. 17.00. Nærmere bestemmelsessted oplyses senere.

Deltagerne er tilbage ved Københavns Hovedbanegård søndag mellem kl. 14.30 og kl. 16.30.

## INSTRUKTØRER

Adapto og fra Finansforbundet en af konsulenterne Niels Jensen eller Johnny Swensson.

---

## TID

7.-9. MAJ  
BORNHOLM

11.-13. JUNI  
SVERIGE



# LIVSSTIL

## MAD, ERNÆRING OG MOTION

---

Du ved godt, det er vigtigt – men hvordan kommer du i gang?

På dette kursus får du bud på, hvordan du kan skabe bedre omdrejningspunkter for din egen og din families sundhed i hverdagen. Introduktionen skal skabe grundlag for, at du nemt og enkelt selv kan komme i gang med gode kost- og motionsvaner uden at skulle ændre dit liv ud over det rimelige.

Vi vil arbejde med inspirerende tilgange til måltiderne – hvordan gøres de attraktive, fornyende og samtidig sunde og nærende? Vi vil komme ind på, hvornår man er sund, vægttab og det kulinariske måltids betydning for sundhed.

Motionsdelen består primært af motion i praksis. Teorien bliver inddraget undervejs. På kurset diskuteres blandt andet motion og livskvalitet, mens du stifter bekendtskab med forskellige træningsformer. Der er garanti for frisk luft.

På kurset får du

- Redskaber til at komme til at leve sundere
- Forståelse for og kendskab til forskellige råvarer og deres anvendelse

- Introduktion til nemme og sunde opskrifter
- Konkrete brugbare øvelser inden for forskellige motionsformer
- Større forståelse for behovet for at leve sundt
- Hjælp til øget selvværd gennem kost og motion og dermed skabe større overskud i hverdagen – både privat og i arbejdssammenhæng.

Kursets form kræver høj grad af deltagerinvolvering, da det er deltagerne selv, der tilbereder maden, og alle deltager – så vidt muligt – i de forskellige former for motion, der gennemgås.

Ved kursets afslutning vil deltagerne få en godtekasse til at tage med hjem og komme godt i gang.

### MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle medlemmer.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset starter lørdag kl. 10.00 og slutter søndag kl. 16.00.

### INSTRUKTØRER

Aarstidernes instruktører.

---

### TID OG STED

6.-7. MARTS  
KROGERUP AVLSGÅRD

27.-28. MARTS  
KROGERUP AVLSGÅRD

10.-11. APRIL  
KROGERUP AVLSGÅRD

# LIVSSTIL KUN FOR MÆND

## SAFTIGE BØFFER, SVED PÅ PANDEN OG KOLDE ØL

---

En weekend med masser af mandehørm og gode tips.

Kan man trylle i køkkenet uden at eje 5 kokkehuer? Kan sunde retter med masser af kraft, vitaminer og mineraler komme til at fremstå som herlige saftige kulinariske oplevelser? Kan man finde inspiration til at bryde uvanen med lidt for meget kontorstol og for lidt frisk luft?

På dette kursus kan vi!

Her får du bl.a.

- Nye retter til din gastronomiske værktøjskasse, hvad enten det er foran grillen eller i køkkenet.
- Nye tips til at få sved på panden og gang i kroppen.
- Nye oplevelser og historier at brillere med til havefesten.

Der vil på de to kursusdage være intensive oplæg om

- Motionseffekt på din krop
- Alternative og gammelkendte motionsformer – høj puls for alle
- Moderne retter med etnisk præg - du bliver sat i sving af dygtige kokke
- Vin- og ølsmagning – få ølskum i skægget, find din yndlingsdrue og bliv klogere på produktionen.

Inden kurset får du tilsendt et skema omkring alder, fysisk form, madvaner etc., så kurset kan ramme så præcist som muligt, og indholdet kan skræddersys til deltagerne.

### BEMÆRKNING

Kurset vil byde på en speciel aktivitet a la en fisketur fra kyst eller med kutter. Fangsten benyttes senere til madlavning. Aktiviteten er knyttet til årstiden, så det kan også være, at jagten får en anden karakter.

Overnatning foregår i store telte med ovne.

### MÅLGRUPPE

Alle mandlige medlemmer.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER

Kurset starter lørdag kl. 10 og slutter søndag kl. 16.00.

### INSTRUKTØRER

Aarstidernes instruktører.

---

### TID OG STED

29.-30. MAJ  
KROGERUP AVLSGÅRD

12.-13. JUNI  
KROGERUP AVLSGÅRD

# BRUG KROPPEN OG MÆRK LIVET

Hvad kan du gøre i din hverdag for at øge dit velbefindende, din livskraft og livskvalitet og samtidig mindske negativ stressreaktion, når du føler dig presset af hverdagens mange krav?

I den vestlige civilisation er vi opdraget til at lade hjernen råde med det resultat, at vi fortrænger kroppens signaler. Denne ensidige vægtning har givet os store materielle gevinster, et spændende og udfordrende arbejdsliv samt stor økonomisk velfærd. Det bliver dog mere og mere tydeligt, at vi også har mistet noget. Vores livskvalitet stiger ikke længere i takt med den materielle vækst.

Undertrykkelsen af kroppens signaler gør os rastløse, rodløse og stressede.

Forskningen har netop i disse år fået øjnene op for, at menneskelig kontakt, kropslig udfoldelse, sansernes brug og fokus på nuet er væsentlige kilder til øget livskvalitet og sundhed.

Kroppen er kommet i fokus – ikke blot som stativ for hovedet – men som en integreret del af personligheden.

I løbet af weekenden vil du opleve, at når du vender din opmærksomhed mod kroppen og dens signaler, finder du ro, hvile i dig selv og livsglæde.

På kurset vil du bl.a. kunne opleve virkningen af

- Yoga
- Chi gong
- De fem tibetanere
- Afspænding
- Dans
- Leg.

Desuden vil vi give korte teoretiske oplæg om kroppens signaler og om livskvalitet, så du kan forbinde dine personlige oplevelser med faktuel viden.

## MÅLGRUPPE

Kurset henvender sig til alle. Eneste forudsætning er, at du skal være indstillet på at røre dig en del.

## PRAKTISKE OPLYSNINGER

En lille del af kurset vil foregå i naturen, hvis ellers vejret arter sig rimeligt. Det vil være mest praktisk med gymnastiktøj under hele kurset.

Kurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag kl. 13.00 med frokost.

## INSTRUKTØRER

Konsulent Per Hougaard Rasmussen og konsulent Susanne Rose Brønnum.

## TID OG STED

22.-24. JANUAR  
KOBÆK STRAND

19.-21. MARTS  
GL. SKOVRIDERGAARD

16.-18. APRIL  
LEDERNES KONFERENCECENTER

# BRÆND IGENNEM!

LÆR AT BRÆNDE IGENNEM VED AT STÅ VED DIG SELV!

---

Du har på dette kursus muligheden for at møde fire forskellige fagfolk, som hver især vil sætte fokus på din kommunikation med andre.

På kurset skabes et rum, hvor du vil få indsigt i din egen formidlingsevne samt afprøve, hvordan du bedre kan fremstå autentisk og med gennemslagskraft.

## **DET UBEVIDSTE**

Erik Løgstrup udvider din forståelse af førstehåndsindtryk, hjernen og sansernes reaktionsmønstre i mødet med andre, og når vi står overfor forandringer. Du bliver tilbudt en øjenåbnende viden om det, der styrer os på det ubevidste plan i hverdagen. Ved at forstå de ubevidste reaktioner kan du bruge dem til din fordel, og derved blandt andet komme lettere i gang med de forandringer der gør, at du brænder endnu bedre igennem.

## **PERSONLIGT LEDERSKAB**

Psykologen Morten Holler og Erik Petersen, der er teateruddannet, vil sætte fokus på personligt lederskab og gennemslagskraft. Du vil få mulighed for at arbejde med udfordrende situationer fra din hverdag på jobbet

for at blive endnu bedre til at tackle dem og opnå bedre resultater. Et involverende og levende forløb, som ruster dig til at stå stærkere i mødet med andre.

## **DEN RETTE INDPAKNING**

Spiritual teacher Lajla Glumby leverer en energifyldt workshop om stil, fremtræden, form og farver. Hvilke signaler sender du, og hvad skal du tage frem fra skabet for at signalere det, du ønsker? Bliv inspireret og få gode råd med hjem.

## **MÅLGRUPPE**

Kurset henvender sig til alle medlemmer under 35 år.

## **PRAKTISKE OPLYSNINGER**

Kurset begynder fredag kl. 19.00 og slutter søndag kl. 13.00 med frokost.

## **INSTRUKTØRER**

Direktør og partner Erik Løgstrup, psykolog Morten Holler, Erik Petersen, der er teateruddannet, og spiritual teacher Lajla Glumby.

---

## **TID OG STED**

19.-21. MARTS

RADISSON BLU SCANDINAVIA

### KURSUSSTEDER

#### Finansforbundet

Applebys Plads 5, København K  
www.finansforbundet.dk

#### Gl. Skovridergaard

Marielundsvej 36, Silkeborg  
www.glskov.dk

#### Hotel Koldingfjord

Fjordvej 154, Kolding  
www.koldingfjord.dk

#### Kobæk Strand Konferencecenter

Kobækvej 85, Skælskør  
www.kobaek-strand.dk

#### Krogerup Avlsgård

Krogerupvej 3C,  
Humblebæk  
www.aarstiderne .com

#### Equina

Hegedal 10, Glesborg  
www.equina.dk

#### Ledernes Konferencecenter

Rugårdsvej 590, Odense NV  
www.komtilodense.dk

#### Pernille Post Rideskole

Strandvejen 23, Skuldelev, Skibby  
www.horsesence.org

#### Radisson BLU Scandinavia

Amager Boulevard 70, København  
www.radissonblu.nu

### MEDLEMSKURSER

Medlemskurser er generelt kendetegnet ved kursushold for 20 – 25 deltagere dog med enkelte undtagelser. Kurserne er tilrettelagt på en måde, som stiller store krav til deltagernes personlige engagement og er tænkt som appetitvækkere til de respektive emner.

### TILMELDING

Er du medlem af Finansforbundet, så meld dig til på [www.finansforbundet.dk](http://www.finansforbundet.dk) senest den 1. december 2009. Er du medlem af DFL, så meld dig til på [www.dfl.dk](http://www.dfl.dk) senest den 1. december 2009.

### OPTAGELSE

Alle tilmeldinger, vi modtager til og med den 1. december 2009, vil blive behandlet på lige fod. Om du bliver optaget eller ej, handler i høj grad om søgning til kurset, og hvor meget du har deltaget på tidligere.

### BEKRÆFTELSE

Du vil modtage brev i løbet af december måned, hvor det vil fremgå, om du er tilmeldt kurset, eller om du i stedet har mulighed for at blive optaget på venteliste.

### VENTELISTE

Bliver du ikke optaget på det ønskede kursus, har du mulighed for at blive skrevet på en "venteliste". det betyder, at du i tilfælde af afbud kan blive tilbudt en plads – helt frem til dagen før kursusstart! For at blive skrevet på ventelisten forventes det, at du holder den pågældende weekend ledig.

### PRIS OG BETALING

Det koster 250 kr. at deltage på et en-dagskursus og 500 kr. at deltage på et weekendkursus. Bliver du optaget på et kursus, vil du sammen med din kursusbekræftelse modtage et giroind-

betalingskort. DFL's medlemmer modtager bekræftelse med kontonr., hvortil der skal overføres penge.

### AFBUD

Bliver du forhindret i at deltage i et tilmeldt kursus, bedes du hurtigst muligt meddele dette til kompetence, lige meget hvor tæt på kursets start det måtte være, da vi ofte har medlemmer, der står på venteliste og er parat til at tage på kursus med meget kort varsel. Det betyder også en del for kursusledere og undervisere ikke at skulle bekymre sig, om der eventuelt er sket noget med de deltagere, der ikke møder frem. **Det er ikke tilstrækkeligt blot at undlade at betale girokortet.** Indbetalt deltagergebyr refunderes ikke ved afbud.

### TRANSPORTUDGIFTER

Transporten til og fra kursusstedet skal du selv betale og selv sørge for at planlægge. Dog kan medlemmer fra Bornholm få dækket den billigste transportudgift fra Bornholm til København. Videre transport fra København til kursusstedet skal det enkelte medlem selv betale.

### INDKVARTERING

Alle deltagere indkvarteres på enkeltværelser. Skal du og din ægtefælle/samlever deltage på samme kursus, vil I naturligvis få dobbeltværelse.

### FORPLEJNING

Hvis du er diabetiker, vegetar eller af andre årsager har behov for en speciel kost, kontakt venligst kompetence i god tid, inden du skal på kursus.

### INFORMATION

Yderligere information om kurserne får du ved henvendelse til Anne Merete Oldenburg i Finansforbundet på telefon 32 66 14 33 eller via mail på mail-adressen: [amo@finansforbundet.dk](mailto:amo@finansforbundet.dk)