

SELVLEDARSKAP 2024

10-13 OKTOBER

Kursen vänder sig till Dig som vill utveckla ditt självledarskap till en ökad medveten nivå



Varmt välkommen till fyra utvecklande dagar som fyller dig med inre rikedom och bubblande skratt.

Vi vill ge Dig ett andrum, en näringsrik källa som fyller Dig med energi, hopp och nya härliga insikter.

Vi längtar efter att möta Dig!



Nu kan vi äntligen erbjuda 4 härliga dagar för dig som vill lyfta ditt Självledarskap till ett vidgat medvetande. Fördjupa dig i hur du fungerar och se dina starkaste behov i nuläget.

Stimulera din balans mellan det stabila, praktiska, organisation, ekonomi och ledarskapsteorier med - energi, närvaro, timing och strömningar som pågår under ytan.

Du kommer mer hem till dig själv - din inre kärna - vilket ger dig än mer kraft att stå i din egen självklarhet. Det kommer bli värdefulla dagar, mycket skratt och igenkänning.

Vill du expandera din energi?

Har du en inre längtan att utvecklas vidare?

Har du situationer där du upplever att du sitter fast?

Vill du finna ro och ett berikande andrum?

Längtar du efter inspiration?

Varmt välkommen!

Ingela, med underbara gästinspiratörer Lillemor och Sigge



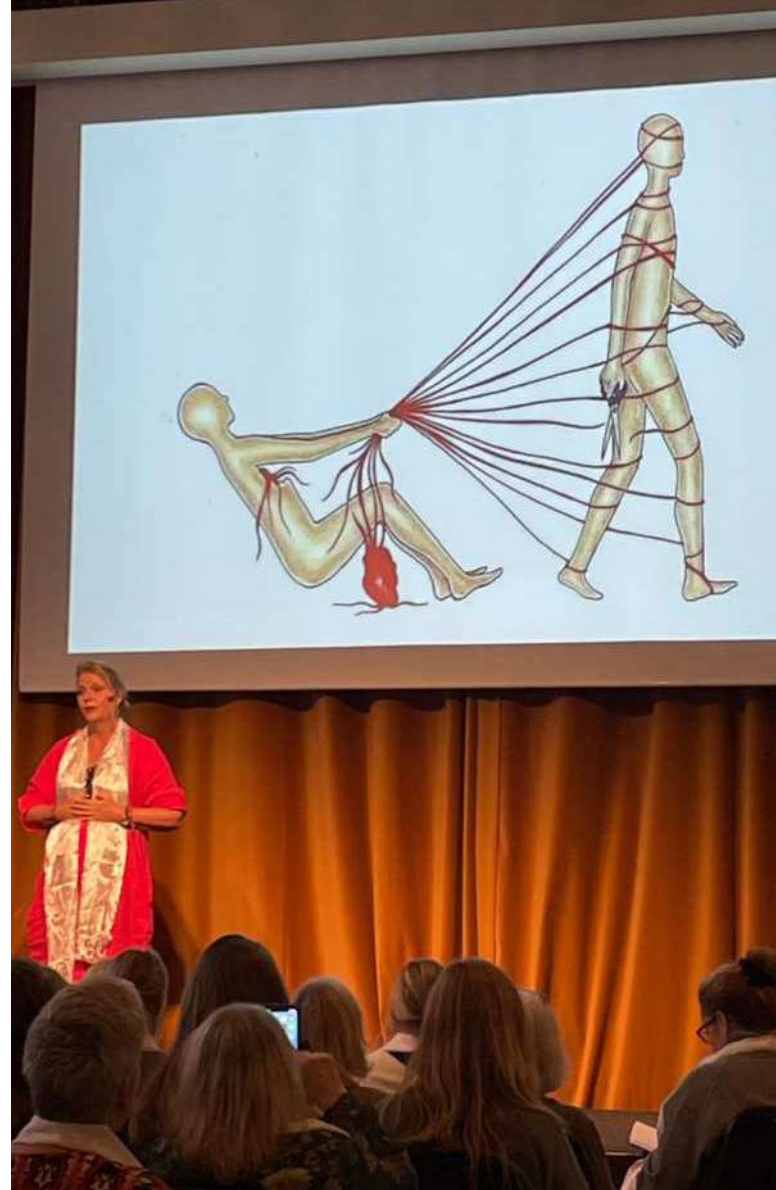
MÅLGRUPP

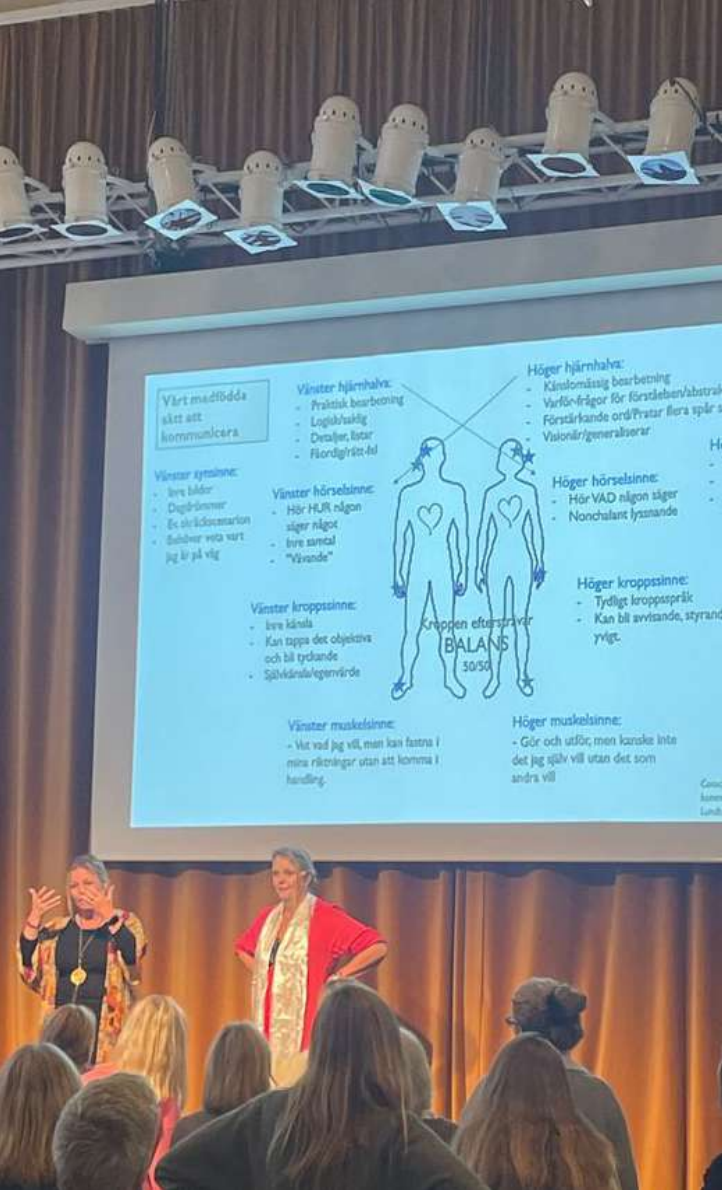
Du arbetar som ledare eller deltar för att fördjupa ditt självledarskap. En nivå där du sammanför hela Dig; din själ, visdom och kropp som tillsammans blir ditt bemötandeinstrument.

EFTER DESSA FYRA DAGAR

- Leder du dig själv och andra med fördjupad energi och närvaro
- Har du större klarhet i hur du påverkas och påverkar med din energi
- Formar sköna kreativa strategier som hanterar situationer du tidigare upplevt utmanande
- Använder din uppgraderade verktygslåda i din vardag
- Står än mer balanserad i din vardag

*Conscious
Expression*
MEDVETET BEMÖTANDE





EN INBLICK I DAGARNAS INNEHÅLL

DAG 1

Ditt behov – vad vill du få med dig efter helgen?

Ett nuläge. Vad drar du till dig?

Hur samspelar din kropp, själ och visdom i nuläget?

DAG 2

En vägledning i hur du lär känna dig själv ur fler perspektiv. Upptäcka mer av dina kommunikationsvanor, styrkor och inaktiva kapacitet.

Lär känna din uppfattningsförmåga; dess fallgropar och styrkor.

Hur bibehåller du din energi i en stressande/krävande/negativ omgivning?

Hur vet du vilka tankar du kan lita på?

DAG 3

Ett möte med din verklighet – en dag där vi dyker djupare.

Vi speglar varandra och lossar på knutar.

Mötet med energiprinciperna – hur kan de stödja dig i din vardag?

Möten med dig själv och andra –

transformera stress och omedvetenhet till stabilitet och kraft.

DAG 4

Kommande steg hur bibehåller du det du funnit?

Hur vill du bli sedd?

SCHEMAT I STORA DRAG

Dag 1

Rumsincheckning kl. 15-16:30

Kl. 16:30-18 Kurspass

Kl. 18-19:30 Kvällsmat

Kl. 19:30-21 Kurspass

Dag 2-3

Kl. 7:30-8 Grundningsövningar för Dig som vill

Kl. 8-9.30 Frukost

Kl. 9.30-12.30 Kurspass

Kl. 12.30-14.30 Lunch och siesta

Kl. 14:30-18 Kurspass inkl. fika

Kl. 18-19.30 Kvällsmat

Kl. 19.30-21 Kurspass

Dag 4

Kl. 7:30-8 Grundningsövningar för Dig som vill

Kl. 8-9.30 Frukost

Kl. 9.30-12.30 Kurspass och avrundning

Kl. 12.30-13:30 Lunch



HUR SER VÅRA DAGAR UT?

Det kommer bli kul, färgrikt, känslomässigt, naturupplevelser.

Upplevelsebaserade konkreta övningar.

Speglingar. Uppfattningsförmåga. Varsevarande.

Medvetenhet. Kontakt. Mobilisera energi.

Kroppskommunikation. Bildtolkning.

Teori som ger nya perspektiv. De universella lagarna.

Energiövningar; hur du samspelar med din närvaro och energi.

Vägleda meditativa övningar.

Sju rytmiska rörelser som frigör och transformerar.



VI SES PÅ

Fantastiska Cocoon Meetings, Degeberga, NÖ Skåne.
En exklusiv plats mitt i naturen och helt för oss själva.
Gudomligt god mat och sköna sängar i enkelrum.
Internat; 4 dagar, torsdag eftermiddag till söndag lunch.
Deltagarantal; grupp om max 10 personer. Gruppantalet
möjliggör individualisering och utveckling utefter dina
behov.

www.cocoonmeetings.com

NÄR?

Torsdag 10 okt kl. 16:30 - söndag 13 okt kl. 13:30
Rumsincheckning kl. 15-16:30 på torsdagen.

INVESTERING

Kursavgift: 13 900 kr exkl. moms

Är du privatperson; kontakta gärna Ingela.

Övernattning Cocoon Meeting: 5 850 kr exkl moms
Fantastiska egna rum med dusch och toalett inklusive
frukost-lunch-middag-fika samt tre rätters middag på
lördagkvällen.

Delbetalning är möjligt.





INGELA FORS

Specialpedagog med 25 års erfarenhet som handledare i olika verksamheter samt i egen mottagning. Har utvecklat metoden Medvetet bemötande, en konkret metod som stödjer oss att samspela med vår kropp och själ. Mitt uppvaknande kom i samband med en nära döden upplevelse 1995, sedan dess har jag ägnat mitt liv till att både ge mig själv och inspirera till ökad medvetenhet.

Är styrelseordförande i Hands in Union och har sedan tio år samspelat med tibetanska buddhismunkar i hjälpprojekt i norra Indien, Bhutan och Nepal. Ett ideellt arbete som är djupt meningsfullt. Min ledstjärna är förståelse för varandras olikheter och det mänskliga, närvarande mötet.

GÄSTINSPIRATÖRER



LILLEMOR GROTH

Som företagsledare, mentor, jurist och författare brinner jag för att integrera de antika vishetslärorerna och energilagarna i det moderna ledarskapet, för att såväl människor som företag ska bli den bästa versionen av sig själva.

Min blogg, *Konsten att tina en frusen själ*, har idag drygt 24 000 följare och min Patreon omkring tusen följare. Jag driver företagen *Grow Wiser* och *Grothbolagen* med runt hundra medarbetare.

Du är hjärtligt välkommen att läsa mer om mig och min filosofi på growwiser.se och grothbolagen.se



SIGGE NILSEN

Civilingenjören som bytte bana mitt i livet. Från 25 års arbete i det privata näringslivet till att stödja ledares och människors personliga utveckling.

Uppvaknandet kom en dag mitt i stressen- att inte vilja mera. Jag saknade ett starkt VARFÖR och istället tog jag steget till Gestaltakademiens Masterprogram för organisationskonsulter med personlig utveckling under fyra år.

Ledstjärna; Våga vara mer av dig själv! Kärlek, Medkänsla och Närvaro.



BOKNING OCH MER INFO:

För mer info maila gärna eller ring:
Ingela 070 387 10 05

För bokning maila: ingela.fors@motesforum.se

www.ingelafors.se

Varmt välkommen!

Vi känns i mötet med varandra
det subtila språkets rikedom
närvarons djup möts vi
jag går dig tillmötes
vägled av sinnenas öppna fönster

ur Bemötandeperspektiv
av Ingela Fors

*Conscious
Expression*
MEDVETET BEMÖTANDE