



# BeNow

## PERSONLIG LEDERSKAP – Workshop i 2 dager

### SELVINNSIKT & SELVLEDELSE

**Lederskap er så mye mer enn å være sjef! Lederskap begynner med deg selv!**

*"Min overordnede intensjon og drivkraft bak denne workshopen er å inspirere og utfordre deg slik at du øker din egen selvvinnsikt om deg selv.  
Denne bevisstgjøringen, gjør blikket og fokuset ditt klarere mot fremtiden.*

Eva Søgnebotten, kursleder

Fokus på workshopen:

- Bevisstgjøring av egne verdier og visjon for hva du vil realisere i livet i ulike roller
- Bevisstgjøring av egne ressurser og potensial
- Grensesetting og balanse
- Bevisst valg
- Bevisstgjøring av barrierer
- Motivasjon, inspirasjon og nettverksbygging
- "Clearing", tilstedeværelse og fokus
- Stress og stressmestring
- Betydningen av tankens kraft
- Selvledelse
- Tid og rom for refleksjon

Du er villig til å dele og gi av deg selv og som lar deg inspirere og utfordre til egen utvikling og økt selvvinnsikt.

Workshopen gjøres interaktivt, i samspill med deltakerne, er erfaringsbasert, og er ikke et teoretisk kurs eller foredrag.

Gjennomført workshop kan påbygges med 2 dagers modulen: *"Muligheter og utfordringer for morgendagens og fremtidens ledere"*, som tilbys nyåret 2011. Her settes ytterligere fokus på selve rollen som leder for andre mennesker.

[www.benow.no](http://www.benow.no)



# BeNow

## PERSONLIG LEDERSKAP – Workshop i 2 dager

### SELVINNSIKT & SELVLEDELSE

Dato: 30/9-1/10 2010 **eller** 11/11-12/11 2010    Dag I kl. 9-18, dag II kl. 9-15

Kursavgift: NOK 4.390,-.

Kurssted: Malungen gjestegård i Vallset i Stange kommune

Påmelding og ytterligere informasjon: [eva@benow.no](mailto:eva@benow.no) /tlf. 97 66 27 22

Kost/losji kommer i tillegg, kr. 990,- som inkl to lunsj, middag og frokost, samt opphold. Det tas et lite forbehold om nok deltakere.

### TIDLIGERE KURSDELTAKER, DAGLIG LEDER GEIR ØDEGÅRD OLSEN:

Tidl. Daglig leder Hafjell Alpinsenter/i dag daglig leder Norwegian Snow Consulting AS

*"Første gang jeg kom i kontakt med daglig leder i BeNow AS, Eva Søgnebotten, var som deltaker på et coachingbasert leder- og utviklingsprogram. Disse samlingene gjorde meg mer bevisst på mine styrker og dermed til å være meg selv mer i positiv forstand.*

*Programmet bidro til at jeg hentet ressurser ut av meg som jeg ikke visste jeg hadde. Dette var starten på å sette fokus på selvinnsikt og egen lederstil. Det var også det puffet og den tryggheten jeg trengte for å sette det mellom menneskelige i fokus i min rolle som dg leder."*



**KURSLEDER:** Eva Søgnebotten er daglig leder BeNow AS, og har mange års erfaring som leder fra offentlig og privat næringsliv. Hun er tidligere eier av JusConsult. I dag er hun en av Norges mest anerkjente profesjonelle coacher med sertifisering fra The Coaches Training Institute i California. Hun har veiledet og coachet flere hundre mennesker i ulike posisjoner og like mange personer har deltatt på ulike kurs og workshops hun har holdt om eget lederskap, lederrollen og personlig utvikling. Hun var den første kvinnelige coach i Norge som i 2004 fikk tittelen Professional Certified Coach (PCC) av The International Coach Federation–[www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org). Hun er også autorisert bruker av MBTI/JTI (Myers Briggs Type Indikator) og Teamkompasset.

[www.benow.no](http://www.benow.no)