

# CERTIFICERET LEDERKURSUS



## BEVIDST LIVSLEDDELSE FOR LEDERE

VIBEKE VAD BAUNSGAARD, PH.D

[vibekebaunsgaard.com](http://vibekebaunsgaard.com)



# VELKOMMEN



*Underviser og kursusansvarlig:*

Vibeke Vad Baunsgaard, ph.d.

## KONTAKT INFO

Mail: [vibeke@vibekebaunsgaard.com](mailto:vibeke@vibekebaunsgaard.com)

Web: [vibekebaunsgaard.com](http://vibekebaunsgaard.com)

Mobil: 5059 5013

Adr.: Tordenskjoldsgade 57, 8200 Aarhus N.

## BLIV CERTIFICERET I **BEVIDST LIVSLEDELSE FOR LEDERE**

Certificering i Bevidst Livsledelse for Ledere er en helhedsorienteret lederuddannelse, som styrker samspillet mellem bevidsthed, personlig udvikling og ledelse.

Undervisningen gennemgår emner, som i dag vurderes af højeste betydning for god ledelse; herunder emotionel intelligens, tværfagligt samarbejde, psykologisk tryghed, mindfulness, kommunikation samt sammenhæng mellem formål, vision & mission mv.

Uddannelsen adskiller sig fra traditionelle lederuddannelser ved at integrere 1) bevidsthed (dyb selvindsigt) i tillæg til 2) ledelse af andre (relationer) og 3) ledelse af organisationer (strukturer, strategi og kontekst). Disse udgør tilsammen grundlaget for bevidst livsledelse.

Ved en dybere forståelse af, hvordan det personlige 'Selv' og den professionelle lederrolle er indbyrdes forbundet, opnås en autentisk og meningsfuld ledelse, hvor beslutninger og handlinger er i harmoni med både lederens og organisationens mål og værdier.

Med base i bevidst livsledelse udvikler uddannelsen helstøbte ledere, som med dyb selvforståelse kan fremme en sund arbejdskultur, effektivitet og trivsel på arbejdspladsen.

Du opnår et certifikat i Bevidst Livsledelse for Ledere ved at deltage aktivt og tilfredsstillende i kursets 12 lektioner. Deltagere som dertil har taget Personlig Rådgivning (12 sessioner) tildeles et 'Advanced Certificate' i Bevidst Livsledelse for Ledere.

# BEVIDST LIVSLEDELSE FOR LEDERE



**Lektioner:** Kurset består af 12 lektioner a' tre timer.

**En typisk lektion:** Opsummering og spørgsmål fra sidste gang, lektion, dialog om lektion og pensum, øvelser med sigte på praktisk anvendelse og afsluttende meditation.

**Lokation:** Mødetid og sted efter aftale - afhængig af jeres adresse og antal deltagere - i mine eller jeres lokaler.

**Forberedelse:** Ca. en times forberedelse til hver lektion; herunder læsning, refleksion og øvelser.

## KURSUSPROGRAM

### 01. Bevidst Livsledelse for Ledere?

- Hvad er bevidst livsledelse for ledere?
- Betydningen heraf for Selv og team
- Værdier, 'open mindset', lytte, mod, nysgerrighed mm. - hvordan gør vi?
- Præsentation af program & kursusmål

### 02. Ledelse og Selverkendelse

- Hvad er ledelse? Management?
- Selvbevidsthedens nøglerolle i lederskab
- Værktøjer til selvanalyse og ledelse

### 03. Emotionel og Spirituel Intelligens

- Hvad er EI og SI?
- Hvilken rolle spiller EI og SI for ledelse og medarbejdere?
- Hvordan udvikles det?
- Hvad betyder EI/SI for sociale kompetencer - for leder/team?

### 04. Mindfulness & Meditation

- Hvad er forskellen på mindfulness og meditation
- Hvad viser forskningen?
- Hvordan skabes en praksis?
- Mindful walking
- Møder & Moments
- Naturmøder og det fysiske rolige rum

### 05. Psykologisk Tryghed

- Hvad er psykologisk tryghed?
- Hvordan skabes det i praksis?
- Hvordan hænger psykologisk tryghed sammen med innovation, kreativitet, læring og udvikling?

### 06. Samarbejde på Tværs

- Hvordan fremmes eller hæmmes integration, samarbejde og kommunikation?
- Hvad er dominerende logikker?
- Hvordan virker magttechnologier i praksis og hvad er effekten?

# BEVIDST LIVSLEDELSE FOR LEDERE

## KURSUSPROGRAM

### 07. Sammenhæng mellem Brand, Brand Agenda, Mission og Vision

- Hvordan identificeres og skabes der sammenhæng mellem virksomhedsidentitet, brand, brand agenda, mission og vision?



### 08. Collaborative Advantage Partnerships

- Hvad er Collaborative Advantage Partnerships?
- Hvorfor 'collaborative advantage' frem for 'competitive advantage'?
- Hvordan identificeres fordelagtige partnere?
- Hvordan skabes partnerskabet?

### 09. Trivsel på Arbejdspladsen

- Hvad indebærer trivsel
- Hvornår trives mennesker bedst?
- Skal trivsel tilpasses den enkelte?
- Hvordan kan trivsel optimeres kollektivt?
- Balance, tilfredshed og støtte

### 10. Kommunikation

- Hvad er god kommunikation?
- Hvordan gives og modtages feedback?
- Håndtering af svære samtaler
- Konflikt håndtering
- Kommunikation med vidensarbejdere

### 11. Selvverdets Uvurderlige Værdi

- Hvor findes din glæde?
- Selvaccept, positive selvsamtaler, fejl-læring, selvpræsentation, identitet, selvomsorg
- Fysisk, mental og eksistentiel trivsel som fundament for god ledelse

### 12. Fronesis/Praktisk Visdom, Strategi & Afslutning

- De 4 spørgsmål:
  - Hvor er vi?
  - Hvor vil vi gerne hen?
  - Hvem har fordel heraf og via hvilke magtteknologier?
  - Hvad - om noget - skal vi gøre?
- Opsummering og evaluering af kursus
- Overrækkelse af Certifikat



# LÆRINGSMÅL & MÅLGRUPPE

## LEDERKURSUS: BEVIDST LIVSLEDELSE FOR LEDERE

Kurset sigter på at styrke lederens bevidste livsledelse for at forbedre beslutningstagning og praksis. Dette inkluderer håndtering af udfordringer og konflikter gennem konstruktive løsninger. Efter kurset vil lederen have øget strategisk social indsigt og bedre evner til at navigere i organisatoriske sammenhænge. Desuden opnår lederen større selvforståelse og vil kunne inspirere og skabe positiv forandring på individ-, team- og organisationsniveau. Kurset prioriterer praksisanvendelse, hvorfor det varer ca. 5 måneder fremfor en uge. På den måde kan lederen afprøve indhold i praksis og få sparring på udviklinger undervejs.

### Læringsmål

#### Samspil mellem Viden & Praksis

At opnå viden, forståelse og erkendelse om bevidsthed, lederskab og ledelsesteori, samt knytte det lærte an til den daglige praksis i egen organisation.

#### Færdigheder

At anvende relevant teori i sammenhæng med ens egen ledelsespraksis og erfaring for kritisk at analysere sig selv, relationer og eksisterende gavnlige strukturer og kontekst med det formål at påvirke dem i en positiv retning.

#### Kompetencer

At kunne kritisk evaluere, hvordan kursets teori og refleksioner forbedrer ens lederskab, og derefter definere specifikke handlinger for fremtidig personlig lederudvikling samt håndtering af udfordringer og vækstmuligheder.

01.



02.

#### Hvem deltager

Du er leder – eller en medarbejder, der har ambitioner om at blive leder eller ønsker at tage mere ansvar.

Du ønsker at øge bevidsthed og forbedre din evne til at navigere i en social organisationskontekst, skabe samarbejde, trivsel, videndeling, kommunikation, positiv forandring mv. og dermed skabe endnu bedre relationer og resultater på dit arbejde såvel som privat.

03.

# UDBYTTE & PRIS

## LEDERKURSUS: BEVIDST LIVSLEDELSE FOR LEDERE

Med Bevidst Livsledelse for Ledere investerer du i en positiv fremtid for din organisation. Dette kursus skaber varige forandringer, der strækker sig langt ud over kursets varighed. I takt med at flere ledere og medarbejdere mestrer bevidst livsledelse, øges en positiv kultur, der smitter af på alle niveauer i organisationen samt fremmer trivsel og effektivitet.

### Udbytte for lederen

#### STØRRE/BEDRE:

- Bevidsthed
- Ledelse af teams og organisation
- Forståelse af ledelsesformer
- Selvindsigt
- Kommunikation
- Dømmekraft
- Beslutningstagning
- Strategiske evner
- Nyttige ledelsesværktøjer
- Menneskekendskab
- Forståelse af egne og andres kompetencer
- Fokus, koncentration & effektivitet
- Samarbejdsevner
- Selvværd
- Positivt smittende energi
- Emotional og spirituel intelligens
- Evne til at inspirere som leder
- Kreativitet
- Overblik
- Evne til at navigere sociale relationer
- Indre ro (mindre stress)



### Udbytte for virksomheden

#### STØRRE/BEDRE:

- Jobtilfredshed og trivsel
- Jobfastholdelse
- Fokus og koncentration blandt medarbejdere
- Effektivitet
- Sund arbejdskultur
- Innovation og kreativitet
- Videndeling
- Samarbejde
- Employee branding
- Engagerede medarbejdere

#### MINDRE/FÆRRE

- Sygdom
- Stressrelateret fravær
- Korttids- og langtidssygemeldinger

### Økonomi

Prisen inkluderer 12 lektioner  
Kursusmateriale inkl. bøger  
Løbende evaluering og feedback  
Certificeringsbevis

Pris kr. excl. moms **kr. 37.000,-**



# DIN UNDERVISER

## VIBEKE VAD BAUNSGAARD, PHD



Direktør på ManageMagazine.com - et globalt magasin, der publicerer forskning og ekspertviden om ledelse og management.

Rådgiver, foredrags- og kursusholder via [vibekebaunsgaard.com](http://vibekebaunsgaard.com)

Mindfulness og meditationsguide.

Forsker

Bestyrelseskvinde

Af uddannelse er jeg diplomuddannet fra Centennial College i Toronto, Canada; sociolog fra henholdsvis Aalborg og Københavns Universitet og har en doktorgrad fra Copenhagen Business School i organisationsstudier og innovationsledelse.

Jeg har igennem seks år været æresforsker på University of Technology, Sydney og arbejdet tæt sammen med ledende organisationsforsker Professor Stewart Clegg.

Min forskningstilgang - og således undervisning - har især tre styrkepunkter:

- den er interdisciplinær og spænder over sociologi, management, ledelse og organisationsstudier - med fodfæste i filosofi, psykologi og neurovidenskab,
- den er procesorienteret og anerkender cirkulær udvikling (modsat lineær),
- endelig er den praksisorienteret. Viden har kun værdi, om den er anvendelig i praksis. Al egen forskning - også den teoretiske - udspringer af praksis og er møntet på praksis.

Min erfaring er et resultat af et liv som selvstændig virksomhedsindehaver, forsker, formidler, rådgiver, bestyrelsesmedlem mv., hvilket har bidraget til et bredt forståelsesfelt, som jeg med dette kursus i Bevidst Livsledelse for Ledere føler stor glæde ved at invitere dig med ind i.

En liste over publikationer findes på [vibekebaunsgaard.com/da/forskning](http://vibekebaunsgaard.com/da/forskning)

# AKADEMISKE ANBEFALINGER



||

Dr. Baunsgaard is bright, intelligent and most importantly she has a playful wonder about how things work (or don't work) and about what the future can look like. She offers a refreshingly innovative approach to not only bringing together multi and trans-disciplinary researchers and scholars, but also in developing ways in which such scholars and researchers collaborate and create mutual value and impact with the world of 'practice'.

*Professor Tyrone Pitsis, Durham University*

---

||

I find Baunsgaard's theoretical approaches very innovative and original. Her research clearly benefits from an interdisciplinary approach based on broad knowledge in the areas of sociology, management and organization studies in general. She makes a valuable contribution to academic life - she's a great colleague, an excellent teacher, and a flourishing author of high quality research.



*Distinguished Professor Stewart Clegg, University of Sydney*

---

||



Vibeke's level of reflection and the quality of her work are highly impressive. Furthermore, she is a very pleasant person who is excellent at presenting and teaching while engaging participants. I recommend her as a professor or any other position she might wish to take on.

*Professor Tore Kristensen, Copenhagen Business School*



# ØVRIGE ANBEFALINGER

||



Vibeke lavede et fremragende indlæg, der virkelig fik folk til at tænke over, hvorfor vi har den adfærd vi har. Det var underholdende og samtidig meget fakta-baseret. Der er ingen tvivl om, at Vibeke er med til at få folk til at have et mere åbent mindset, og at hendes tanker vil forbedre samarbejdet for alle der skal skabe store ting sammen i teams.

*Heine Krog Iversen, CEO TimeXtender*

||

Vibeke erobrede rummet med sin dybe viden og passion for virksomhedsledelse og organisation. Vibeke kopierer ikke; hun tør at finde sin egen måde, som bygger på fakta, forskning og 'networking' med de mest visionære og indflydelsesrige mennesker i international forretning og ledelse. Vibeke bringer altid hjertet og stor integritet til bordet. Du kan være sikker på at få masser af 'food-for-thought' og inspiration med hjem, som du kan omsætte direkte ind i dit eget liv og din virksomhed.



*Anne Krog Iversen, Culture & People's Officer TimeXtender*

||



Jeg har længe kendt til de gavnlige effekter af meditation/mindfulness, og har forsøgt at komme i gang uden held. Min første meditation med Vibeke var noget af en overraskelse. På ganske få minutter kom jeg i en tilstand af afslapning/"lykke-følelse", og effekten var stor, i flere dage efter.

*Louise Andersen, Konsulent DANVA*

# KORT OM BEVIDST LIVSLEDELSE

## HVAD ER BEVIDST LIVSLEDELSE OG HVILKEN VÆRDI SKABER DET?

Alle er ledere af eget liv, og hvis du også leder teams eller organisationer, er det afgørende, at du kan afkode behov og muligheder.

En bevidst livsleder søger indsigt i 1) sig selv, 2) andre og 3) verden omkring sig, hvilket giver en nuanceret datasæt til at danne forståelse og erkendelse på baggrund af. Bevidst livsledelse er en livspraksis i bevægelse, der stræber efter autenticitet, vågenhed og kontakt til indre intuition og visdom.

Uden bevidsthed om bevidsthed filtrerer hjernen det fra, som den af vane ikke finder vigtigt. Øget bevidsthed er således nøglen til at optimere beslutningstagning, skabe ændringer og succes i praksis. Hvordan?

Når du øger din bevidsthed, forbedrer du 1) din dømmekraft, 2) træffer bedre beslutninger og 3) opnår bedre resultater.

**Du kan ikke ændre andre direkte, men ved at ændre din egen adfærd kan du indirekte og positivt påvirke kolleger, team, afdeling mv. i organisationen.**

På denne måde optimeres skabelsen af partnerskaber, samarbejde – i enheder og på tværs – tillidsfulde relationer, følgeskab, trivsel, jobfastholdelse og smittende positiv energi – sidstnævnte udråbt som den fornemmeste kvalitet hos de bedste ledere (HBR).

Positive spinoffs er, at medarbejdere føler sig set, anerkendt, forstået og sat i spil lige dér, hvor de er bedst. Det skaber positiv forandring, sund kultur, effektivitet, innovation, et meningsfuldt arbejde, mindre stress, færre sygemeldinger og positiv bundlinje.

Deri bevidst livsledelse matcher den moderne organisations udfordringer, da ligger der et enormt potentiale i at uddanne ledere og medarbejdere i bevidst livsledelse.

***Vibeke Vad Baunsgaard, ph.d.***

vibeke@vibekebaunsgaard.com

# FAQ

## 01. *Hvor ofte mødes vi og hvad er tidsplanen for kurset?*

Vi mødes ca. to-tre gange i måneden med mindre andet aftales. Således er der tid til forberedelse, refleksion, øvelser og læsning af pensum. Kurset afvikles over 4-6 måneder, hvorved deltagere har mulighed for implementering af det lærte undervejs.

## 02. *Er det svært at blive certificeret i Bevidst Livsledelse for Ledere?*

Kurset fordrer parathed, mod og modenhed til at arbejde i dybden med sig selv, andre og omverden. Kombinationen heraf, samt åbenhed for nye perspektiver, udvikler dig og din ledelse. For nogle er det en stor udfordring - for andre i mindre grad.

## 03. *Hvad er kravene for at fuldføre kurset og modtage et certifikat?*

Kurset kræver, at du aktivt deltager i lektioner og øvelser samt læser pensum. Modtagelse af et certifikat hviler på en løbende evaluering af, at du på tilfredsstillende vis viser forståelse af undervisningen, pensum og øvelser. Der vil ikke være en afsluttende test.

## 04. *Er der mulighed for at skræddersy kurset til specifikke behov*

Ja, hvis du og dit team ønsker at arbejde i dybden med eksempelvis emotionel intelligens kan dette eller et andet emne udbygges undervejs i kurset. Ligeledes er det muligt at inddrage emner som inklusion og diversitet mv. som er relevante for god ledelse.

## 05. *Kan jeg få hjælp til spørgsmål, der dukker op efter endt uddannelse?*

Du er velkommen til at stille spørgsmål om givne udfordringer efter endt uddannelse, og du vil altid få et svar.