

# Vejen mod det gode liv

– et stærkt inspirerende kursusophold i Brandbjerg med fokus på positiv psykologi, job og trivsel.

Du får indsigter og redskaber, som du ville ønske, du havde haft for mange år siden, når Mikael Kamber gennem en hel uge giver dig den nyeste dokumenterede viden om de faktorer, der skaber livsglæde og arbejdsglæde.

Kurset er velegnet som efteruddannelse og også særdeles relevant for ledere.



## På kurset får du:

- et dybt **indblik** i, hvad trivsel er for dig
- viden om, hvordan du kan løfte andre menneskers **trivsel**
- metoder og **øvelser fra positiv psykologi**, der gør dig mere robust over for stress og modgang, herunder positiv psykologi på arbejdet
- et skærpet syn på **mening og værdier** i dit liv og på dit arbejde
- intensiv **træning** i de redskaber, metoder og teorier fra positiv psykologi, som du bliver præsenteret for
- en uges kursusophold fuld af **humør** og godt selskab.

## Positiv psykologi med Mikael Kamber

Kursuslederen er hele ugen igennem Mikael Kamber, der er tv-vært, og journalist, forfatter, tidligere topleder og uddannet i positiv psykologi i USA. Han har gennem årene holdt hundredvis af kurser og foredrag om positiv psykologi og arbejdsglæde.



## Programmet

På kurset får du en solid forståelse af, hvordan du kan ændre din adfærd, så du får en gladere hverdag og bevæger dig ind på din egen vej mod det gode liv. En vej hvor job og trivsel går hånd i hånd.

Du kommer til at træne metoder, øvelser og teori inden for positiv psykologi mange gange undervejs – både alene og i selskab med andre.

Filosofien bag undervisningen på kurset er, at man først for alvor lærer metoderne bag positiv psykologi, når man selv prøver dem af i praksis.

### Hver dag på kurset kredser om et spørgsmål:

**Dag 1:** Det gode liv – et tilfælde eller et valg?

**Dag 2:** Mening – hvad er vigtigst i dit liv?

**Dag 3:** Styrker og svagheder – hvad er den bedste investering?

**Dag 4:** Forandring – er det overhovedet muligt at ændre sig?

**Dag 5:** Dine nye vaner – hvordan holder du fast i det, du har lært, når du kommer hjem?



## Også for ledere

Kurset er særdeles velegnet til ledere, fordi man kommer hjem med en række konkrete værktøjer og metoder, der er rettet direkte mod lederens kerneopgaver, som f.eks.:

- **Afklaring af værdier og mål**
- **Identificering af styrker**
- **Forandring**

Derudover vil der på kurset være mange andre metoder, der kan omsættes direkte i lederens hverdag. Redskaberne fra positiv psykologi er kendetegnet af, at de kan anvendes i alle arenaer, der har med ledelse af mennesker at gøre: I organisationer, i virksomheder, i pædagogik og børneopdragelse, i sportsklubber – og naturligvis i ens eget liv.

## Meditation for begyndere

Du modtager daglig undervisning i meditation, og bare rolig – der er hverken røgelsespinde eller krav om, at du sidder i skrædderstilling.



## Kursusstedet

Kurser bliver afholdt i de historiske rammer på Brandbjerg Højskole ved Vejle. Brandbjerg ligger i Grejsdalen, og hver dag på kurset kommer ud i den smukke natur.

## Det får du med fra dit kursusophold

Efter dit kursusophold modtager du et kursusbevis på din uddannelse med en liste over de færdigheder og dokumenterede metoder i positiv psykologi, som du har lært at bruge. Metoder som gør dig bedre til at:

- skrue op for din **arbejdsglæde**, trivsel og samarbejde
- forebygge **stress** på lang sigt
- prioritere det, som du bruger din egen og andres **tid** på
- skabe **positive forandringer** i din tilværelse
- definere **pejlemærker** for dit liv og arbejdsliv.

# Tilmelding

Glæd dig til en livsbekræftende efteruddannelse, der hjælper dig til at skabe nye, gode vaner – og holde fast i dem. Også på en grå mandag.

**Kurset afholdes 2.- 6. marts 2020**

**Pris: kr. 15.000,- + moms for fuld kursus inkl. overnatninger og fuld forplejning**

**Medlem af ConnectSport er prisen kr. 13.500,- + moms for fuld kursus inkl.**

**overnatninger og fuld forplejning**

**Deadline for tilmelding er d. 1. november 2019.**

**Hvis du ønsker at tilmelde dig, skal det ske på e-mail [pm@connectsport.dk](mailto:pm@connectsport.dk)**

**Har du spørgsmål, så send en mail til [info@kamber.dk](mailto:info@kamber.dk)**

## Her er, hvad nogle af de tidligere deltagere siger om kurset:

*“Ugen var som et ophold på en isoleret ø, hvor tiden gik langsommere. Det gav et perfekt grundlag for at modtage ny læring med Mikael Kamber som en veloplagt formidler og instruktør i verdensklasse.”*

**Henning Dons, København**

*“Et helt fantastisk kursus. Min bekymring inden kurset, om denne kendis fra TV mon ville være overfladisk og selvfed, pakkede jeg ret hurtigt væk. Mikael er et utroligt givende og venligt menneske. Jeg har fået så meget med hjem. TAK.”*

**Sussi Storm Jensen, København**

*“Jeg har fået øjnene op for den, jeg gerne vil være.”*

**Anders Uhrenholt, Hjallerup**

*“Jeg mødte op med en forventning om, at jeg skulle lidt ud af min komfortzone. Men jeg blev blæst omkuld. Jeg har sjældent lært så meget om mig selv på så kort tid, og jeg er ikke i tvivl om, at kurset vil blive en livsændring for mig – på den gode måde.”*

**Nana Hyldig, Odense**

*“Mikael Kamber er den mest behagelige, inspirerende og dygtigste underviser, jeg har mødt i mit 40-årige undervisningsliv.”*

**Hanne Larsen, Hundested**

*“Jeg mindes ikke et SÅ gennemført og professionelt kursus nogensinde.”*

**Palle Schrøder, Silkeborg**

*“Tak for en helt igennem fantastisk uge \*\*\*\*\*. Mikael Kamber var utroligt levende og engageret. Jeg kom selv med håb om at finde ud af mig selv og mine ønsker til fremtiden, og har absolut fået indfriet forventningerne og fået en masse nye værktøjer, jeg kan arbejde videre med.”*

**Marianne Eskelund, Tølløse**

*“Et eminent og fantastisk givende kursus. Mikael Kamber leverede så meget god energi og inspiration og så meget positivt stof, at jeg virkelig har fået “hjemmearbejde” med til lang tid fremover. Og jeg har afgjort fået tilført nyt mod.”*

**Grete Ebbe Jensen**

*“Et helt fantastisk kursus. Min bekymring inden kurset, om denne kendis fra TV mon ville være overfladisk og selvfed, pakkede jeg ret hurtigt væk. Mikael er et utroligt givende og venligt menneske. Jeg har fået så meget med hjem. TAK.”*

**Sussi Storm Jensen, København**

*“Jeg har fået øjnene op for den, jeg gerne vil være.”*

**Anders Uhrenholt, Hjallerup**