

Leve livet...



- Kurs for deg som er småbedriftsleder

... som SMÅBEDRIFTSLEDER

HELSE • OVERSKUDD • NYTT KURS • BALANSE
NYE OPPDAGELSER • HARMONI • ENERGI
HELSE • OVERSKUDD • NYTT KURS • BALANSE
NYE OPPDAGELSER • HARMONI • ENERGI
HELSE • OVERSKUDD • NYTT KURS • BALANSE

NYTT KURSTILBUD

Leve Livet - som småbedriftsleder

Modum Bad, Vikersund Kurbad og Frisklivssentralen inviterer til tre dagers kurs spesielt rettet mot deg som er småbedriftsleder.

PASSER FOR DEG SOM:

- Har 0 til ca. 20 ansatte
Hotell, servicenæring, produksjon, landbruk, håndverk m.m.
- Opplever at bedriften din stjeler tid fra andre viktige arenaer i livet, som for eksempel det nære nettverk, venner og fritidsaktiviteter.
- Har lyst til å se nye muligheter og lære nye verktøy for å fremme egen helse.

VI TILBYR:

- ✓ Aktiviteter og tankevekkende foredrag rundt sentrale tema knyttet til hvordan kombinere egen helse og ansvaret for bedriften.
- ✓ Nye opplevelser, nye kontakter, noen å dele erfaringer med, en god blanding av humor og alvor.
- ✓ Økt bevissthet rundt de valgmuligheter man har når man lever livet som småbedriftsleder.

INNHold:

- Vedlikehold din egen motor
- *fysisk aktivitet som en kilde til overskudd*
- Min lederstil
- *valg og muligheter*
- Harmoni i lederklemma
- *ildsjeler brenner ikke evig*
- En småbedriftsleders historie
- Det nære nettverk og jobb
- *valg og muligheter*

“Undersøkelser viser sammenhenger mellom motivasjon, stress og helse blant småbedriftsledere. Etter de første årene i gründerånd og begeistring møter mange veggen. De oppdager at de ikke har den styringen de ønsker seg, nettverket forvirrer og noen føler de trenger ny kompetanse på enkelte områder”.

VIKTIGE FAKTORER FOR MOTIVASJON:

Følelse av sosial tilhørighet, følelse av autonomi (selvbestemmelse) og kompetanse.

KURSLEDERE:

GUNNAR PAULSON. Leder ved Angstavdelingen Modum Bad. *Helseledelse og økonomi fra UIB, fysioterapeut med helsepedagogik.*

AMBJØRG FLAATA. Administrasjonsleder Vikersund Kurbad. *Mastergrad på småbedriftsledere, pedagog, siviløkonom, tidligere småbedriftsleder.*

JORUNN KILLINGSTAD. Leder av Frisklivssentralen i Modum. *Spesialfysioterapeut, videreutdanning i “Motiverende samtale”.*

BJØRNAR JOHANNESSEN. Helsesportspedagog ved Modum Bad. *Utdannet ved Norges Idrettshøgskole.*

ELIN VALLA. Idrettspedagog ved Vikersund Kurbad. *Videreutdannet i systemisk tenkning og veiledning (Livsstyrketrening).*

GUNNHILD FRET LAND. Fysioterapeut ved Frisklivssentralen i Modum. *Fysioterapeut.*

TORIL STEVNEBØ. Modum Bads Senter for familie og samliv. *Utviklingsleder, erfaring med lederutvikling, samlivspedagog.*

HVOR, NÅR OG HVORDAN:

For mer informasjon se våre nettsider eller ta kontakt med Tove Bergsrud på 32 74 97 00

Kurssted: Villa Sana, Modum Bad

Første kursdato: Se www.modum-bad.no

Påmelding til: tove.bergsrud@modum-bad.no
Tlf.: 32 74 97 00

Påmeldingsfrist: Tre uker før kursoppstart

Pris: 5000,-



Noe DU kjenner igjen?

Sitater fra småbedriftsledere:

“Alle tror du gjør som du vil, tar ferie når du vil, den lønna du vil, jobbe når du vil - og det kan jeg jo ikke!”

“Du putter i deg et par ekstra paracet og så går du på jobb.”

“Noen ganger merker jeg at jeg har skylapper og tunnel-syn. Jeg ser ingenting rundt meg, bare bedriften.”

“Alt jeg holder på med er bygd opp rundt meg, så hvordan det skal gå hvis jeg ble syk aner jeg ikke.”

“Man har jo frihet hvis man velger å drite i alt.”

“Jeg kunne godt fått et lite brev fra Stoltenberg hvor det stod at i år har du vært flink!”

“Jeg har ikke noe nettverk lenger. Vennekretsen min har smuldret kraftig bort.”

Medvirkende helsevirksomheter:

Vikersund Kurbad AS

Senter for rehabilitering og mestring



MODUMBAD



Frisklivssentralen

Kurset er et samarbeidsprosjekt
under "Modum i Bevegelse"



www.Modum-Bad.no

www.Frisklivssentralen.no

www.Vikersund-kurbad.no

HELSE • OVERSKUDD • NYTT KURS • BALANSE
NYE OPPDAGELSER • HARMONI • ENERGI
HELSE • OVERSKUDD • NYTT KURS • BALANSE
NYE OPPDAGELSER • HARMONI • ENERGI
HELSE • OVERSKUDD • NYTT KURS • BALANSE