

Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Boost dit selvværd og lev efter dine værdier

Personlig udvikling gennem livsglæde og styrke

Personlig udvikling er et dagligt indre arbejde, som ofte udfordres af en travl hverdag. Derfor oplever mange, at de støder ind i de samme udfordringer og kører rundt i samme rille, selvom de har prøvet at gøre alt det rigtige. Det er let at blive væltet omkuld i farten.

Tag dig tid til at blive bevidst om dine dybeste ressourcer, så du står stærkere og handler i overensstemmelse med dig selv. Og lev et liv i større balance ved at kende og prioritere dine værdier. Forestil dig din indre kerne som en platform, du handler ud fra. Jo bedre, du kender din platform, jo mere varieret kan du handle – også i pressede situationer. Denne platform består bl.a. af dit selvværd og dine værdier. Så i stedet for at ærgre dig hele vejen hjem fra arbejdet, fordi du ikke fik sagt fra eller ikke følte, du blev hørt, kan du lære træde mere i karakter og finde større ro.

Der findes ingen quick fix inden for [personlig udvikling](#), men jo bedre, du kender dig selv, jo lettere er det for dig at forfølge dine ønsker og behov. En langtidsholdbar løsning kræver et grundigt for- og efterarbejde.

Vi anbefaler derfor at du supplerer med coachingtimer efter kurset.

Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Boost dit selvværd og lev efter dine værdier

2 dages kursus

1 modul,

7 kursussteder

11.900 kr ekskl. moms

Vælg dato og lokation

28. jan - 29. jan 2021 Tivoli Hotel, København V

[Tilmeld](#)

16. mar - 17. mar 2021 Tivoli Hotel, København V

[Tilmeld](#)

26. apr - 27. apr 2021 Mannaz Aarhus, Aarhus N

[Tilmeld](#)

2. jun - 3. jun 2021 Comwell Hotel, Sjælland

[Tilmeld](#)

[Se alle datoer og steder](#)

Kurset kan holdes hos jer – [læs mere](#)

Hvem deltager på kurset?

Kurset henvender sig til dig, der ønsker at stå stærkere i troen på dig selv.

Du lærer dig selv at kende på et nyt niveau, og du skal glæde dig til to kraftfulde og intense dage i et fortroligt rum med mennesker, du ikke nødvendigvis kender i forvejen.

Det eneste, der kræves, er, at du er parat til at arbejde med dig selv i gruppen – og lære af egne og andres processer.

“Jeg kan varmt anbefale dette kursus. Det er super godt faciliteret, og skiftet mellem teori og praktik både individuelt og i grupper er lige tilpas. Jeg har opnået bedre evne til at kommunikere, og jeg har fået en langt større forståelse af egne adfærdsmønstre og disses påvirkning af mine omgivelser.

Underviseren Lisbeth Storms coaching/undervisning har givet et enormt boost til selvværdet og dermed sat skub i en udvikling til at tage imod udfordringer fremfor at se begrænsninger!”

Mette Sjønnung

Chefsekretær, Nykredit

På kurset arbejder du med:

Dag 1

Hvad er kerneselve?

Selvværd

Ressourcer, kvaliteter og egenskaber

Få bugt med din indre kritiker

Værdier

Hvad er dine top 5 værdier?

Lev efter dine værdier

Dag 2

Fra teori til virkelighed

Sammenhæng mellem identitet, selvværd og værdier

Konkrete udfordringer fra din hverdag

Mål til coachingmødet

Coachingmøde

På kurset aftaler vi et coaching-møde via Skype/telefon på 45 min.:

Opfølgning på dine refleksioner efter kurset

Coaching ud fra dine mål

Plan for dit videre arbejde

Udbytte

Dit udbytte

Du definerer dit 'kerne-selv'

Du beskriver dine personlige styrker og værdier – og kan beskrive dit selvværd

Du kan prioritere samt sige til og fra i nogle givne situationer

Du forstår at holde fast i det vigtige og give slip på det uvæsentlige i nogle givne situationer

Du finder eksempler på, hvordan du kan håndtere konkrete situationer fra dit arbejdsliv på en ny måde

Du opstiller mål for din fortsatte udvikling

Din virksomheds udbytte
Kurset udvikler medarbejderens evne til at ...
udtrykke sig klart og tydeligt
hvile i sig selv
kunne sige til og fra (på konstruktiv vis) samt prioritere og stå fast
arbejde målrettet
påvirke virksomhedskulturen positivt
bidrage til virksomhedens vækst og udvikling

Genvind din personlige styrke og kraft
Er det ik' på tide, at du og dig lærer hinanden at kende?

[Læs mere her](#)



Er der noget du er i tvivl om, ringer jeg dig op for personlig vejledning

René Fabricius Weichel

+45 4517 6140

rfw@mannaz.com

[Bliv ringet op](#)

Kursusoversigt

Varighed 2 dage

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Pris ekskl. moms 11.900 kr

Sted:Hele landet

Dato

Ledighed

Pris ekskl. moms

Sted Tivoli Hotel, København V

Dato 28. jan - 29. jan 2021 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

[Se detaljer](#)

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 28-01-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 29-01-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Tivoli Hotel, København V

Dato 16. mar - 17. mar 2021 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

[Se detaljer](#)

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 16-03-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 17-03-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00



Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Mannaz Aarhus, Aarhus N

Dato 26. apr - 27. apr 2021 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

[Se detaljer](#)

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Mannaz Aarhus, Olof Palmes Allé 20-22, 8200 Aarhus N | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 26-04-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Mannaz Aarhus, Olof Palmes Allé 20-22, 8200 Aarhus N | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 27-04-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Comwell Hotel, Sjælland

Dato 2. jun - 3. jun 2021 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

[Se detaljer](#)

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Comwell Hotel, Comwell | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 02-06-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Comwell Hotel, Comwell | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 03-06-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Tivoli Hotel, København V

Dato 6. okt - 7. okt 2021 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

[Se detaljer](#)

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 06-10-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 07-10-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Mannaz Aarhus, Aarhus N

Dato 11. nov - 12. nov 2021 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

[Se detaljer](#)

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Mannaz Aarhus, Olof Palmes Allé 20-22, 8200 Aarhus N | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 11-11-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet



Sted Mannaz Aarhus, Olof Palmes Allé 20-22, 8200 Aarhus N | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 12-11-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Comwell Hotel, Sjælland

Dato 29. nov - 30. nov 2021 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Comwell Hotel, Comwell | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 29-11-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Comwell Hotel, Comwell | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 30-11-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Afholdes i København, København K

Dato 20. jan - 21. jan 2022 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Afholdes i København, 1000 København K | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 20-01-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Afholdes i København, 1000 København K | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 21-01-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Afholdes i København, København K

Dato 31. mar - 1. apr 2022 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Afholdes i København, 1000 København K | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 31-03-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Afholdes i København, 1000 København K | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 01-04-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

Sted Afholdes i København, København K

Dato 16. jun - 17. jun 2022 [Se detaljer](#)

Modul 1 modul

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.900 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Afholdes i København, 1000 København K | [Se på kort](#)

Dag 1. dag

Dato 16-06-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Sted Afholdes i København, 1000 København K | [Se på kort](#)

Dag 2. dag

Dato 17-06-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Kend dig selv: Find din kerneidentitet

[Tilmeld](#)

[Se flere afholdelser](#)

Hele landet

[Se valgte](#)

Du kan trygt deltage på vores kurser

Forsamlingsforbuddet på højst 10 personer gælder ikke møder og andre arrangementer, hvor man "i det væsentligste sidder ned". Derfor afholder vi stadig alle kurser, uddannelser o.lign.

Vi følger nøje myndighedernes anbefalinger vedr. COVID-19 og har iværksat disse tiltag:

Undervisning foregår i store lokaler med min. 1 m afstand mellem hver stol.

Undervisningslokalet rengøres udførligt.

Alle skal bære **mundbind**, når man ikke sidder ned.

Alle skal jævnligt vaske hænder og spritte af.

Frokosten er portionsrettet.

https://www.mannaz.com/wp-content/uploads/2020/10/Trygt-at-samarbejde-med-Mannaz_mSub.mp4

Vores retningslinjer er sidst opdateret d. 26. oktober 2020. Læs mere om retningslinjerne [her](#).

Praktisk gennemførelse

Forløbet består af 2 kursusdage og 1 coachingmøde med underviseren, som afholdes over telefon eller skype.

Kursusdage ligger typisk op til en weekend, hvor det anbefales, at du tager højde for et eventuelt behov for afslapning og ro til bearbejdning og forankring. Undervisningen kombinerer teoretiske oplæg, cases samt øvelser og er tilrettelagt som et interaktivt og praksisorienteret forløb, hvor der forventes stor deltageraktivitet.

Teorien bliver trænet gennem øvelser i relation til de oplæg, der er blevet gennemgået. De praktiske øvelser tager afsæt i den hverdag, som du og dine medkursister har erfaring med. Målet er, at du opnår ny viden og praktiske færdigheder, mens indlæringen integreres og mærkes på egen krop.

Som deltager skal du være åben over for at arbejde med personlige og professionelle udfordringer samt problemstillinger.

Vi anbefaler at tilkøbe yderligere coachingmøder for integration af det lærte.

Forberedelse

Før kurset får du tilsendt et spørgeskema, som vi arbejder med på kurset og sætter gang i din indre refleksion.

Prisen dækker over:

Før kurset

Gratis adgang til e-læringsmodulet "God læring", som giver redskaber til, hvordan du både før, under og efter din deltagelse øger værdien af dit kursus/uddannelse

Tilsendt opgave

Under kurset

2 kursusdage

Fuld forplejning i kursustiden

1 underviser

Materiale (som kan downloades)

Logbog til dine notater

Efter kurset

Kursusbevis

1 coachingmøde med underviseren over telefon eller skype

Mulighed for tilkøb af yderligere coaching

Et rigtig godt kursus som giver stort indblik i egne og andres adfærds- og reaktionsmønstre. Der er pludselig en naturlig forklaring på, hvorfor man er, som man er. Betydningen/konsekvensen af "arv og miljø" giver lige pludselig mening. Underviseren er rigtig god til at opfange ting, der bliver sagt (af kursister), og får dette omsat til praktiske øvelser. Der er et rigtig fint mix af teori og praksis under hele forløbet. Absolut et kursus der kan anbefales.

Hanne Baden Ulriksen

Administrative Assistant, DNV GL Denmark A/S

Konsulent

Lisbeth Storm



Lisbeth Storm er uddannet ID psykoterapeut MPF, ID Master Coach, Merkonom og har flere års træning i Familie- og systemisk opstillingsarbejde. Hun har desuden gennemgået kurser, efteruddannelse og seminarer i personlig udvikling, coaching, psykologi og terapi. Lisbeth arbejder i dag som selvstændig coach, terapeut, og konsulent med forskellige målgrupper inden for kommunikation, stress og trivsel og selvværd/selvtillid. Hun har arbejdet med udvikling af mennesker siden hun som 25-årig blev udnævnt til teamleder og har blandt andet opbygget flere HR-funktioner, en coachingvirksomhed og deltaget i mange forandringsprocesser samt intensiv medarbejderudvikling. Lisbeth underviser også på kurserne "[Personlig Power](#)" og "[Forebyg stress – et liv i balance](#)".

Tidligere deltagere siger:

Jeg tog med på dette kursus for nysgerrighedens skyld og for at se, hvad jeg kunne lære på trods af, at jeg har været på flere kurser inden for samme genre. Kurset har indfriet mine forventninger fuldt ud. Med en kombination af teori, øvelser og intensiv dialog lykkedes det at få klarlagt, hvad jeg i bunden står for, og hvor jeg gerne vil hen som person. Ikke fordi det er raketvidenskab, men igennem dette kursus blev dette bare meget mere tydeligt for mig. Jeg kan kun anbefale det, hvis man gerne vil blive lidt klogere på sig selv.
Peter Christensen
DTU

Kurset åbnede mine øjne for de mange ting/oplevelser/påvirkninger, der har været med til at gøre mig til den person, jeg er på godt og ondt. Jeg fik samtidig en utrolig mængde inspiration og mange værktøjer til fortsat at videreudvikle mig, og underviseren Lisbeth Storm gav mig troen og modet til at forsøge at ændre mine ikke så hensigtsmæssige vaner og mønstre. Det, der især gjorde indtryk på mig, var, at der ikke blot var én måde at "angribe" en problemstilling på, men der blev vist mange forskellige indfaldsvinkler og metoder til at arbejde videre. Kurset var bare fuldstændig fantastisk, og jeg kan kun give det mine allervarmeste anbefalinger.
Sidsel Larsen
Laborant, Zealand Pharma A/S

Relaterede kurser

Kursus i sociale kompetencer: Succes i samarbejde og relationer

Øg dine sociale kompetencer, og opnå større succes i dine samarbejdsrelationer. Du får styrket din gennemslagskraft og evne til at håndtere konflikter.

2 dage Fra 11.900 krekskl. moms [Læs mere](#)

Personlig Power - kursus i personlig udvikling

Er du klar til at arbejde med dig selv på en ny måde? Dette udviklingsforløb er til dig, der ønsker at styrke din indre platform og brænde igennem på den ydre.

6 dage 29.900 krekskl. moms [Læs mere](#)

Personlig vækst og gennemslagskraft

Kan du bevare sagligheden, overblikket og den fulde kontrol i pressede situationer? Styrk dit mentale overskud, og giv din kommunikation et kvanteløft, så du bliver hørt, forstået og respekteret.

3 dage 15.500 krekskl. moms [Læs mere](#)

Andre muligheder

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes ude hos jer. Der er god økonomi i interne kurser og fælles læring skaber fællesskab i jeres firma.

Kurset holdes kun for jeres virksomhed og tilpasses jeres konkrete ønsker og behov, fx om det skal være med fysisk fremmøde eller virtuelt.

[Læs om interne kurser](#)

Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

Kontakt os for at høre mere om mulighederne.

[Courses in English](#)

Individuel coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling som fx leder, projektleder eller bare din personlige udvikling, kan du supplere dit kursus eller uddannelse med coachingsessioner.

Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års praktisk erfaring inden for dit felt.

[Læs mere om coaching](#)

Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulenttydelser – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Praksisnær læring](#) Ny viden har kun værdi, når den kommer i brug. [Om Mannaz Kursusgaranti](#) Vi afholder alle kurser med forhøjet sikkerhed. [Book trygt os hos DIEU](#) blev til Mannaz. Siden 1975 har Mannaz leveret praksisnær læring. [Vores historie](#) Læring verden over [Kontorer i København, London, Malmö og Aarhus](#). [Global tilstedeværelse](#)
