

# 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.

### 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

---

---

## Kursusoversigt

Dato	Sted	Modul	Overnatning	Ledighed
9. jan 2023	Comwell, Nordhavn	1 Modul	Nej	Ledige pladser
9. jan 2023	Tivoli Hotel, København V	1 Modul	Nej	Ledige pladser
9. jan 2023	Mannaz, Aarhus N	1 Modul	Nej	Ledige pladser
9. jan 2023	Crowne Plaza Copenhagen Towers, København S	1 Modul	Nej	Ledige pladser
9. jan 2023	Comwell Hotel, Sjælland	1 Modul	Nej	Ledige pladser
9. jan 2023	Tivoli Hotel, København V	1 Modul	Nej	Ledige pladser
9. jan 2023	Comwell Hotel, Sjælland	1 Modul	Nej	Ledige pladser

Se opdaterede datoer og priser via linket nedenfor:

<https://www.mannaz.com/da/kurser-og-uddannelser/find-dig-selv-og-din-kerneidentitet/>

---

## Praktisk gennemførelse

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

Kursusdagene 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

- 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

---

---

## Vidste du ...

---

## Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes kun for din virksomhed – enten ude i virksomheden eller virtuelt. Der er god økonomi i interne kurser, og fælles læring skaber fællesskab. Kurset tilpasses jeres konkrete ønsker og behov.

[Få mere viden](#)

## Personlige tests

Hos Mannaz tilbyder vi et hav af forskellige tests/målinger med feedbacksamtale, så du kan blive en endnu bedre version af dig selv. Du kan bl.a. vælge mellem DISC®, MBTI®, Hogan, Lumina Spark, Mannaz 360° m.m.

[Læs mere](#)

## Coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling, kan du supplere dit kursus med coachingsamtaler. Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års erfaring inden for dit felt.

[Køb coaching](#)

## 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.

[Se engelske kurser](#)

---

## 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.



[Udvikling siden 1975 Mannaz var DIEU, Danske Ingeniørers Efteruddannelse. Se vores historie](#)  
[Praksisnær læring Ny viden har først værdi, når den bliver taget i brug. Læs om Mannaz](#)  
[Udvikling verden over Vi har kontorer i København, London, Malmö og Aarhus. Kontakt os](#)  
[Udnyt jeres potentiale Vi tilbyder også skræddersyede konsulenttydelser. Se alle ydelser](#)

