

# NLP Selvledelse™

## Få en brugermanual til din hjerne

**Lær at være din egen leder og coache dig selv til en effektiv og målrettet personlig udvikling. Lær at bruge din hjerne optimalt.**

Det er ikke, hvad der sker i dit liv, men hvordan du responderer på det, der sker, som gør den største forskel i dit liv.

At lede sig selv vil sige at tage ansvar for sig selv, sine følelser og sin egen udvikling. Selvledelse handler om at blive mere bevidst om hvordan man samarbejder med sig selv, om at kunne få sit bevidste og sit ubevidste sind til at spille sammen og supportere hinanden.

Med NLP Selvledelse får man inspiration til at få opgraderet sine tankevaner og sine adfærdsmønstre. Første step er bevidstgørelsen, dernæst valget af nye handlemåder, og endelig implementering af nye gode vaner ved hjælp af effektive NLP teknikker.

Man lærer at kommunikere direkte og målrettet med sit ubevidste sind og optimerer derved sine muligheder for at nå sine mål og få succes.

### Læringspunkter

Bruge hjernen optimalt  
Ankring af ressourcer  
Oprydning på harddisken  
Få nye positive vaner  
Tænke og agere positivt og kreativt  
Navigere i hverdagens dramaspil  
Motivere dig selv  
Coache dig selv til egen udvikling  
Åben lytning og gode spørgsmål  
Bevare et åbent sind

### Programpunkter

Dit eget verdenskort  
Brugermanual til hjernen  
NLP's Logiske niveauer  
Non-verbal kommunikation  
Bryde gamle mønstre  
Dramaspil i hverdagen  
Motivationsstrategier  
Dyrke positive mønstre  
Sprog mønstre og spørgeteknik  
Værdier og overbevisninger

Du lærer hvordan du bruger din hjerne optimalt, hvordan du udvikler din personlighed til mere balance, rummelighed og overskud i dit liv, og sætte skub i din karriere og styrke dig som personligt brand.

Kurset er en kombination af teori indlæg, refleksion, plenumdiskussion og praktiske øvelser. Du får en CD til at støtte din træning af de mentale teknikker.

Kurset er for alle som ønsker vækst og udvikling af deres personlighed, som har mod på nytænkning, tør udfordre sig selv (og andre), og ønsker mere gennemslagskraft via deres personlighed.

**Feldstedt Consulting ApS**  
Solholt 6  
DK 2960 Rungsted Kyst

**telefon: 45767030**  
**mobile: 28407030**  
**email: [mathilde@feldstedt.dk](mailto:mathilde@feldstedt.dk)**

*"There is nothing either good or bad, but thinking makes it so."*

*William Shakespeare*

### Kursusinfo

5 dages internatkursus, 2 moduler på 3 + 2 dage med 1 måned imellem.

5 kurser om året afholdes i jan./feb., mar./apr., maj/jun., aug./sept., nov./dec.

### Kursuskalender

[www.feldstedt.dk](http://www.feldstedt.dk)

### Tilmelding via hjemmesiden:

[www.feldstedt.dk/kurstilmelding/](http://www.feldstedt.dk/kurstilmelding/)

### Kursussted

Sauntehus Slotshotel, Hornbæk

### Pris

18.800,00 + moms  
Inklusive ophold + materiale

### Kursusleder



### Mathilde Feldstedt

MD, NLP Træner, Master Coach PCC  
ICF akkrediteret assessor  
Tidligere Mannaz underviser