



EmpowerMind ydelser omfatter verdens stærkeste udviklingsværktøjer til facilitering og forankring af trivsel og lederskab. Her er vores bud indeholdende de overordnede kvaliteter vi kan tilbyde dig, som også omfatter international certificering i coaching og i management.

# YDELSESKATALOG 2017

**Her er hvad vi kan tilbyde dig...**

EmpowerMind Danmark er den danske afdeling af EmpowerMind International, vi er optaget i HCN - Human Coaching Network og er samtidig det Danske ICI Member Institute, der er licenseret til at certificere coaches indenfor verdens mest krævende og ambitiøse certificeringssystem.



ICI står for "International association of coaching institutes", og i Danmark er EmpowerMind blevet udvalgt til at være "Danish ICI member institute", og derfor certificerende myndighed i Danmark. ICI sætter nye høje standarder for coachcertificeringer, og derfor er det fremover ICI's standarder EmpowerMind følger.



EMP står for EmpowerMind International, og er en global organisation, der tilbyder en række af verdens mest ambitiøse uddannelser indenfor empowerment skabende personlig og faglig udvikling. EMP-academi accreditation concept, følger ICI's standarder i Coaching.



HCN står for Human Coaching Network. HCN er en eksklusiv global organisation af udvalgte trænere fra hele verden, der lever op til HCN's strenge krav til læring og personlig udvikling. EmpowerMind er optaget i HCN, og er repræsentant for HCN i Danmark.



# Ydelseskatalog

## for EmpowerMind Danmark



<b>UDDANNELSER MED INTERNATIONAL</b>	
<b>CERTIFICERING.....</b>	<b>2</b>
ICI Coachuddannelse .....	2
ICI Teamcoachuddannelse .....	2
ICI Stresscoachuddannelse .....	2
EMP Mentaltræneruddannelsen .....	2
<b>KURSER .....</b>	<b>3</b>
Kursus i Mindfulness/Mentaltræning .....	3
Øget trivsel på jobbet.....	3
Motivation – Nøglen i dit lederskab.....	3
Kompetenceudvikling .....	4
Den vanskelige samtale .....	4
Den coachende MUS.....	4
De gode relationer .....	4
DISC.....	4
<b>PROCESFACILITERING .....</b>	<b>5</b>
Konflikthåndtering .....	5
Værdiprocesser .....	5
Kulturprocesser .....	5
Krisehåndtering .....	5
Organisationsudvikling .....	6
Teamudvikling.....	6
360 grader lederevaluering .....	6
<b>INDIVIDUELLE FORLØB .....</b>	<b>7</b>
Karrierecoaching.....	7
Ledercoaching .....	7
Outplacement forløb.....	7
Stresscoaching .....	7
<b>FOREDRAG .....</b>	<b>8</b>
<b>INTERNATIONALE FORMATER .....</b>	<b>8</b>
<b>EMPOWERMIND FLEXIBILITET .....</b>	<b>9</b>
<b>EMPOWERMIND LEARNING MANIFEST - PITAL.....</b>	<b>9</b>
<b>UNDERVISERE OG KONSULENTER .....</b>	<b>10</b>

## UDDANNELSER MED INTERNATIONAL CERTIFICERING



### ICI Coachuddannelse

EmpowerMind Danmark er en af de få virksomheder i Danmark, der kan tilbyde en coachuddannelse med international certificering. Den indeholder 5 stærke moduler, og afsluttes med en certificering der giver deltagerne et kompetenceniveau så de kan coache internt i organisationen på alle niveauer eller anvende den coachende tilgang til lederskabet eller i undervisningssituationen. Uddannelsen er afprøvet af flere hundrede tilfødte kursister gennem de sidste 10 år.

### ICI Teamcoachuddannelse

Teamcoachuddannelsen er et intensivt procesorienteret uddannelsesforløb, bestående af 5 moduler, der er målrettet mod certificerede coaches. Gennem uddannelsen opnås et højt kompetenceniveau i facilitering af teamprocesser fra konflikthåndtering til transformationen af en gruppe til et højtydende team. Denne kompetence kan anvendes enten som ekstern teamcoach for et team i organisationen, eller som en overbygning til teamlederen, der får adgang til et meget stærkt værktøj til teamudvikling.

### ICI Stresscoachuddannelse

Stresscoachuddannelsen er et intensivt procesorienteret specialiseringsforløb, rettet mod certificerede coaches eller andre med tilsvarende kommunikations-/behandlerkompetence. På uddannelsen fokuseres på håndtering af stress i alle stadier, og dette manifesteres i en række konkrete redskaber, der kan anvendes til at støtte den stressramte til at vende udviklingen gennem erkendelse og konkrete strategier, nøje tilpasset situationen.

### EMP Mentaltræneruddannelsen

Med en certificeret mentaltræner i organisationen, har I mulighed for at designe og facilitere egne mentaltræningsforløb inhouse. Mentaltræneren vil også kunne supervisere medarbejdernes mentaltræning, og i øvrigt have et grundigt kendskab til mentale værktøjer, der kan hjælpe medarbejdere til andre og mere hensigtsmæssige tankemønstre. Optagelse på Mentaltræneruddannelsen kræver en ICI coachuddannelse eller tilsvarende.

Ovenstående uddannelser afsluttes med en international ICI coachcertificering og/eller en international EMP Managementcertificering.



## KURSER



### Kursus i Mindfulness/Mentaltræning

Mindfulness gennem mentaltræning er et kraftfuldt personligt udviklende kursusforløb, der har blandt andet følgende dokumenterede effekter:

Øget ro og dermed reduceret stress. Forbedret trivsel gennem højere fokus på de positive tanker og følelser. Forbedret søvn, øget rummelighed og dermed en højere pyt-grænse. Forløbet kører over et halvt år med et nedslag hver måned til fastholdelse og fordybelse. Deltagerne er komittede til at mentaltræne i kursusforløbet, og effekten måles efter endt forløb. Kurset tager i sin oprindelige form 5 x 1/2 dage.

### Bliv mentalt robust

Med kravet om stadig højere grad af præstation fra såvel ledere som medarbejdere, samtidig med at vilkårene bliver strammere, er der brug for helt nye værktøjer, der både tilgodeser kravet til præstation, samtidig med at trivslen, indre ro og motivation fastholdes. Kursusforløbet bygger på nyeste forskning og lever op til netop den udfordrende dualitet. Robusthedstræning er mental styrketræning, der tidligere er anvendt inden for militæret for at styrke soldaters mentale kapacitet. I dag er det måske den vigtigste nye kompetence, der afgør forskellen på om vi kan navigere i den nye virkelighed, eller om vi må give fortabt. Vi har ikke råd til det sidste!

Robusthedstræning hos EmpowerMind foregår gennem en unik blanding af anvendelse af bevidste og ubevidste strategier.

### Øget trivsel på jobbet

Manglende trivsel anslås at være årsag til op imod 50% af sygefravær i den offentlige sektor i visse målgrupper. Kurset henvender sig til medarbejdergrupper eller ledelsesgrupper der har brug for at øge graden af trivsel for sig selv eller for andre.

Deltagerne vil få adgang til hvordan de kan anvende enkle trivsels-skabende teknikker, og vil gennem kursusforløbet opleve at deres egen trivsel øges.

I udfordrede medarbejdergrupper vil vi arbejde med ansvar og ejerskab, og med de positive afledte effekter heraf. Kurset tager i sin oprindelige form 2x2 dage men kan skaleres og tilpasses efter ønske.

### Motivation – Nøglen i dit lederskab.

Evnen til at skabe motivation er udråbt til at være en af de mest afgørende kompetencer for at skabe højere trivsel og øget effektivitet. Kurset er velafprøvet og henvender sig til ledere, der enten ønsker selv at blive mere motiverede i rollen som leder, eller ønsker konkrete værktøjer til at skabe øget motivation hos medarbejderne. Deltagerne lærer gennem forløbet konkrete teknikker til at øge egen



grad af motivation, og designe en lederadfærd der er motivationsskabende for medarbejderne. Kurset anvender det coachende tankesæt.

Kurset kan også laves for medarbejdergrupper. Kurset tager i sin oprindelige form 3x2 dage men kan skaleres efter ønske.

### Kompetenceudvikling

EmpowerMinds kompetenceudviklingskursus er 2-delt, således at første del er en kompetenceafklaring, der medfører kendskab og overblik over egen kompetencemæssige status, og et klart billede af hvor der skal sættes in for at nå næste niveau. Anden del er designet som kompetenceudvikling på de parametre der er knyttet til den personlige udvikling, ligesom deltagerne vil lave konkrete planer for hvordan de kan erhverve sig den nødvendige faglige kompetence. Kurset tager i sin oprindelige form 2 dage men kan skaleres efter ønske.



### Den vanskelige samtale

Enhver leder der har prøvet at stå med vanskelige medarbejdersamtaler, ved hvor afgørende det er at den foregår på den rigtige måde.

På kurset vil deltagerne gå hjem med de optimale forudsætninger, den komplette opskrift til, og konkret erfaring med, den vanskelige samtale. Derudover vil deltagerne lære hvad der kan komme til at stå i vejen for at selv en godt forberedt samtale ikke går som planlagt, og de vil lære præcis hvordan de kan skabe de nødvendige forudsætninger for at det ikke sker. Kurset tager i sin oprindelige form 2 dage men kan skaleres efter ønske.

### Den coachende MUS

For mange ledere er MUS et nødvendigt onde. Efter kurset vil deltagerne glæde sig til deres næste MUS! Deltagerne vil lære en række enkle teknikker, der vil skabe forudsætning for at medarbejderen i højere grad tager ansvar for sin egen udviklingsproces, så lederes kan koncentrere sig om at facilitere medarbejderens udvikling, fremfor at skulle bære den. Resultatet vil være mere tilfødse medarbejdere og lettede ledere. Det er en fordel hvis der i organisation er flexibilitet til at ændre MUS-formatet Kurset tager i sin oprindelige form 2 dage men kan skaleres efter ønske.

### DISC

EmpowerMind tilbyder kurser og certificeringer i preference-værktøjet DISC på alle niveauer.

Vi vil understrege at vores særlige fokus er fortolkningen af profilerne, hvor vi understøtter at resultaterne er et øjebliks-billede, der udelukkende fungerer som udgangspunkt for udvikling.



## PROCESFACILITERING



### Konflikthåndtering

En af de største årsager til højt sygefravær, dårlig trivsel og nedsat produktivitet er konflikter.

Dermed er konflikter dyre at slås med, og uløste konflikter er ligesom en bil der siger en underlig lyd - De forsvinder sjældent af sig selv, men bliver snarere værre med tiden! Den gode nyhed er at konflikter er hurtige at løse med den rette hjælp, og nemt kan vendes til det udviklingspotentiale konflikter i virkeligheden gemmer på.

Den rette hjælp tilbyder EmpowerMind.

### Værdiprocesser

Ordet "Værdier" har længe været et vigtigt ord i organisationsudviklingslitteraturen, og tankevækkende er det ganske få virksomheder der har gennemført den optimale værdi-process. Det skyldes at værdierne enten har været defineret af topledelsen, eller at værdi-processen har været rationelt orienteret. Den optimale værdiproces har kun værdi for dem der deltager i processen, og den virker stærkest når den er emotionelt orienteret. Det er den værdiproces med den tilhørende forankring i organisationen vi tilbyder vores kunder.



### Kulturprocesser

I disse krise- og fusionstider bliver virksomheder og afdelinger dagligt slået sammen, og ofte bliver det en ren strukturel proces, hvor kultur-sammenstødet undervurderes. Kulturelle modsætninger kan blive en stor modstander i tilstræbelsen på at skabe en gnidningsfri transformationsproces, og de bør tages alvorligt. Gennem en kultur-proces finder deltagerne frem til et fællesskab i den ny-designede kultur, og deltagerne lærer at opleve forskelle som nye muligheder fremfor begrænsninger. Resultatet er at 2+2 bliver 5, og det nyder alle godt af.

### Krisehåndtering

Fyringsrunder medfører ofte kriselignende tilstande – ikke kun for de fyrede, men også for de tilbageværende, og mens der ofte arrangeres ansvarlige foranstaltninger for de der må gå, overses de tilbageværende ofte. Det er de tilbageværende der skal bære forretningen videre, og ofte kan en ganske enkel men effektiv intervention vende måneders sorg, krise og uro til et positivt syn på fremtiden og de nye muligheder. En billig investering med et højt afkast.

### Organisationsudvikling

EmpowerMind udfører udover de ovenfor nævnte udpegninger, enhver opgave indenfor organisationsudvikling, og står til rådighed med yderligere informationer, hvor det måtte ønskes.



### Teamudvikling

I er kørt fast i processen og mangler den selvindsigt, der kan give jer en klar udsigt. Jeres gruppe er splittet, og I kan ikke overskue, hvordan I skal løse konflikten. Eller I ønsker at få hul på en dynamisk innovationsproces. Men et eller andet uklart står i vejen, og de gode ideer udebliver.

Det er udfordringer af denne type, EmpowerMind stilles over for, når vi coacher grupper på virksomheder, i kommuner og organisationer. Via vores coachende tilgang kan vi f.eks hjælpe jer med:

- At udvikle en gruppe til et high-performance team.
- team
- At sætte gang i udviklingen, så I kan løse opgaven.
- At få gruppen til at samarbejde bedre.
- At finde andre vinkler på en fastlåst problematik.
- At udfordre jer til at tænke nyt og anderledes.
- At gennemskue, hvad det er som blokerer processen – og komme videre derfra.



### 360 grader lederevaluering

En af de mest effektive måder til kompetenceafklaring er 360 graders leder evalueringer. Disse anvendes for eksempel som udgangspunkt for individuelle lederudviklingsforløb

Vi tilbyder denne ydelse i samarbejde med en af vores underleverandører, og vil gerne drøfte hvordan lederevalueringerne kan anvendes bedst muligt fremadrettet.

## INDIVIDUELLE FORLØB



### Karrierecoaching

Individuelt coachingforløb hvor medarbejderens karriereudvikling er i fokus, og medarbejderen definerer ønsket karriere retning samt designer en actionplan for fremtiden. I tilfælde af outsourcing af MUS, vil en enkelt session karrierecoaching fungere som en særdeles effektiv erstatning.

### Ledercoaching

Individuelt coachingforløb, hvor lederen får mulighed for totalt at re-designe sin lederprofil, eller arbejde fokuseret på udvalgte fokuspunkter. Ledercoaching er et utroligt effektivt værktøj til hurtigt at styrke lederskabet, og dermed trivsel og bundlinje i afdelingen.

### Outplacement forløb

EmpowerMind gennemfører nænsomme men effektive outplacementforløb til opsagte ledere og medarbejdere. Erfaringsmæssigt vil vi gennemsnitligt kunne løse opgaven med halvt så mange sessioner som vores kolleger i markedet, på grund af den coachende tilgang.



### Stresscoaching

Den bedste investering organisationen kan gøre, er at tilbyde et coach-forløb til de medarbejdere *der er på vej til* at blive stressede. Enorme menneskelige og økonomiske omkostninger er konsekvensen af en for sen indsats. Er uheldet ude kan stresscoaching afkorte sygdomsforløbet, og sikre at medarbejderen kommer tilbage på arbejdspladsen på den bedst tænkelige måde, og i det tempo der er det rigtige for medarbejderen. Vi kombinerer stresscoaching med mentaltræning for at skabe det bedst tænkelige forudsætninger for hurtig recovery.



## FOREDRAG

Følgende foredrag er uddrag af vores foredragsportefølje. Andre foredrag skræddersyes på bestilling.

- Tankens kraft
- Mental Robusthed
- Ideudvikling
- Præsentationsteknik
- Fortælle teknik
- At agere i kaos
- Personlig gennemslagskraft
- Redigering
- Tilrettelæggelse
- Kend dig selv
- Begrænsninger og muligheder
- Offertrekanten
- Trivsel i organisationen
- Teamcoaching
- Businesscoaching
- De blinde vinkler
- Tro på dit barn
- Motivation – nøglen i dit lederskab
- Coachingbaseret lederskab
- Mental træning
- Mindfulness



## INTERNATIONALE FORMATER

EmpowerMind Danmark er en del af EmpowerMind International. Det betyder at vi gennem vores internationale netværk har adgang til at kunne tilbyde nogle af verdens førende eksperter indenfor deres felt. Her følger udvalgte overskrifter. Yderligere information kan rekvireres. Disse ydelser tilbydes på engelsk

- Teamdevelopment to high performance
- Succesfull selling
- Management and neurological development
- MBTI-profiling
- Emotional intelligence testing and development
- Recruiting
- Creativity workshops
- Integral coachtraining
- From management to sensitive leadership
- Conscious valuebased leadership

## EMPOWERMIND FLEXIBILITET

Alle ovenstående ydelser kan tilpasses individuelle behov og målgrupper. Vi kan tilbyde alle ydelser i forskellige formater fra foredrag over workshops til kurser og uddannelser med international certificering. Alle vores ydelser kan enten afvikles i vores egne lokaler i Søborg, i kundens lokaler eller i alternative kursus-omgivelser. Vi tilbyder alle ydelser på Dansk, Engelsk og Spansk.

Alle skræddersyede ydelser prissættes i samarbejde med vores kunder.

## EMPOWERMIND LEARNING MANIFEST - PITAL

Om PITAL

PITAL står for "procesorienteret induktiv tilstandsbestemt actionlæring".

Det er en sammenkobling af kendte læringsformer, der i kombination udgør den cocktail, der er læringsfundamentet bag de uddannelser og processer der udbydes af EmpowerMind Danmark.



PITAL er udviklet af Jørgen Svenstrup gennem anvendelsen af ICC Coachuddannelsen som et eksperimentarium for læring gennem de seneste 8 år, og Jørgen Svenstrup, der sidder i EMP's og HCN's internationale Board of Directors, deltager som repræsentant i den arbejdsgruppe, der skal sikre kvalitetsniveauet af de internationale EMP trænere fra hele verden.

Procesorienteret læring, betyder at individet er i centrum og at læringen ligger i selve processen fremfor i resultatet.

Indenfor den procesorienterede læringsforståelse findes der igen forskellige definitioner og forståelser af læring, den der i PITAL tages udgangspunkt i lyder:

"Læring er en kontinuerlig proces, der bygger på erfaring."  
(Kolb, 1984)

Således indgår individet hele tiden i nye læreprocesser, hvorfor en eller anden form for læring/bearbejdning altid vil finde sted. Læringsprocessen er omfattet af stor kompleksitet, idet der ofte er tale om en omstrukturering af viden snarere end en supplerung. Det vil med andre ord sige, at vi allerede har en viden, når vi skal tilegne os en ny.

Induktiv læring, betyder at læringen er erfaringsbaseret.

I den induktive læring uddrager den lærende viden og erkendelse fra vedkommendes egen erfaringsdannelse. Det kan enten være gennem tidligere erfaringer og eksperimenter i et givent læringsmiljø. Man slutter eller generaliserer altså fra de specifikke erfaringer i det almene.

Tilstandsbundet læring, betyder at vi lærer bedst i de omgivelser/tilstand vi skal anvende læringen.

Forskningen har vist, at når vi skal anvende læring i et bestemt miljø, eller når vi er i en bestemt tilstand, så er det en fordel at selve læringen foregår i et tilsvarende miljø eller tilstand.

Altså er det ikke optimalt at lære hvordan vi skal reagere i stressede situationer når vi er helt rolige, idet vi så ikke kobler læringen sammen med den tilstand læringen skal anvendes i. På vores Coachuddannelser anvendes for eksempel frustration som læringstilstand, idet frustration typisk er den følelse der følger et stærkt ønske om forandring.

Action learning, betyder at man lærer gennem at studere egen adfærd i mindre grupper.

Læringen foregår gerne gennem repetitioner, refleksion og feedback, fremfor traditionel instruktion. I actionlæring akkumuleres læring i gruppen, og fejl eksisterer derfor ikke...Kun læring.

## UNDERVISERE OG KONSULENTER

EmpowerMind Danmark kan tilbyde en række erfarne undervisere og konsulenter, hvis koryfæer vi afslutningsvis gerne vil præsentere her. Det vil glæde os at høre fra dig.

