

Kursus hos Mannaz

# Kend dig selv: Find din kerneidentitet

Boost dit selvværd og lev efter dine værdier.

- 📍 1 modul | 2 dage
- 📍 København
- 🗨️ Dansk
- 🏷️ 12.999 kr. (ekskl. moms)
- 👍 4.8/5.0 tilfredshed

Mannaz

# Kend dig selv: Find din kerneidentitet

---

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 at 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.

---

*"Med kombinationen af teori, øvelser og intensiv ro, lykkedes det at få klarlagt, hvad jeg i grunden står for, og hvor jeg gerne vil hen som person."*

*Peter Christensen, DTU*

---

Mannaz

# Kursets indhold og opbygning

---

Kurset foregår over 2 sammenhængende dage.

På kurset arbejder du bl.a. med:

- 🌀 Kerneselvet
- 🌀 Sammenhængen mellem identitet, selvværd og værdier
- 🌀 At få bugt med din indre kritiker
- 🌀 Konkrete udfordringer fra din hverdag

# Kursusprisen indeholder

---

- 🌀 2 dages undervisning
- 🌀 Virtuel opfølgning
- 🌀 Fuld forplejning
- 🌀 Kursusmaterialer
- 🌀 Kursusbevis
- 🌀 Mulighed for tilkøb af individuel coaching

[LÆS MERE OG TILMELD DIG HER](#)

# Det får du ud af kurset

Når du deltager i dette kursus, får du ikke bare personlige kompetencer, men også færdigheder, som din virksomhed eller organisation kan få stor gavn af.

## Dit personlige udbytte

- 🌀 Du definerer dit kerneselv
- 🌀 Du beskriver dine personlige styrker og værdier – og kan beskrive dit selvværd
- 🌀 Du kan prioritere og sige til og fra i de rigtige 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

- 🌀 En medarbejder der kan udtrykke sig klart og tydeligt
- 🌀 En medarbejder der hviler i sig selv
- 🌀 En medarbejder der kan sige til og fra (på konstruktiv vis) samt prioritere og stå fast
- 🌀 En medarbejder der arbejder målrettet
- 🌀 En positiv påvirkning på virksomhedskulturen
- 🌀 En medarbejder der kan bidrage til virksomhedens vækst og udvikling

## Har du spørgsmål?

Er du i tvivl om, hvorvidt denne uddannelse er noget for dig?

Så lad mig ringe dig op til en rådgivende samtale.

**Lotte Foged Lindström**

Senior Product Manager

[lfo@mannaz.com](mailto:lfo@mannaz.com) | +45 4517 6235



## Hold kurset kun for jeres medarbejdere

Med et virksomhedsinternt forløb vælger I et kursus fra vores brede portefølje. Forløbet afholdes kun for jeres medarbejdere og tilpasses jeres konkrete behov, ønsker og forretningsmæssige mål.

Kontakt **Mariann Illum Vendler**, Relation Manager: [miv@mannaz.com](mailto:miv@mannaz.com) | +45 4517 6189

Mannaz