

Energiboost til dit/jeres bedste liv



For mange giver et årsskifte anledning til refleksion og eftertænksomhed. Hvordan var det forgangne år - hvad gik godt og hvad kunne jeg ønske mig anderledes? Hvilke ønsker har jeg til det nye år? Hvad vil jeg gerne opnå / skabe / opleve osv.

Undersøgelser viser, at de mennesker som har stor livsglæde og trivsel ofte også er dem, der har gjort sig tanker om, og sat sig mål for fremtiden. Drøft og forventningsafstemt disse med partneren eller en god ven.

Det giver SÅ megen energi og glæde at drømme og lægger planer sammen med nogen man har kær.



På Kirkeskovgaard har vi rammer til den perfekte "timeout".



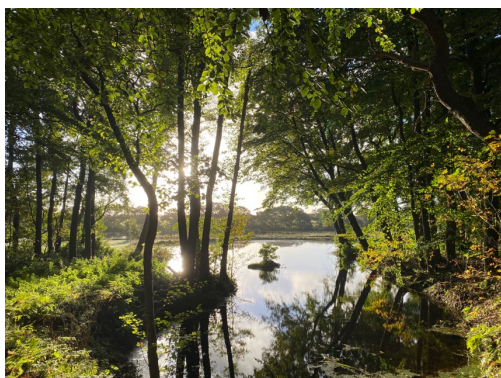
3 dage i hyggelige, naturrige og rolige rammer – 2 overnatninger i luksusværelser med eget bad og toilet.

Mulighed for fuld lækker forplejning samt egen coach/sparringspartner til at støtte jer i jeres ønsker, drømme og planer så I tager hjem med en motiverende og realistisk plan.



I fritiden er der mulighed for:

- Afslapning, hvile, integration og yderligere fordybelse
- Gåture og refleksion i naturen
- Sightseeing i nærområdet – under 30 min. kørsel til Tønder, Ribe, Rømø, Møgeltønder, Gram, Flensborg, Haderslev og Aabenraa
- Afslapning i vildmarksbad
- Hygge med bål
- Session med hesteguidet udvikling v/Annette (tilkøb)
- Massage (tilkøb)



Indkvartering:

Du/I får tildelt et dejligt dobbeltværelse med eget bad og toilet samt adgang til stort fælles rum med flere hyggelokke, og køkken med alle moderne faciliteter.

Kirkeskovgaard er omgivet af en utrolig smuk natur med skove, enge, søer og med eget privat stisystem. Naturen tilbyder flere små oaser med udsigt til heste og køer på mark og i eng, samt det rige dyre- og fugleliv.

Et skønt åndehul fra hverdagen.

Inklusiv i prisen er der

- 2 overnatninger i dejligt dobbeltværelse med eget bad og toilet
- Sengelinned
- Badehåndklæder, body- og hårshampoo
- Alle måltider – morgenmad, frokost, eftermiddags kaffe/te med søde sager samt 2-retters aftensmad *
- 2 gange 3 timers coaching med fokus på dit/jeres bedste liv

* Forplejning værdi kr. 1.000 pr. person – kan fravælges og selv klares af deltagerne.



En passioneret og dedikeret underviser og coach – Annette Mørk Thøisen:

Indehaver, coach og instruktør, Annette Mørk Thøisen

Annettes passion er at hjælpe og coache kunderne, så de bliver energifyldte og motiverede - virksomhedsindehavere, ledere og medarbejdere, netværk, par og privatpersoner, der forfølger og lykkes med at nå deres mål og drømme såvel arbejdsmæssigt som privat.

Annette har en mangeårig erfaring indenfor leder-, team- og personlige udviklingskurser samt coaching på alle niveauer i de virksomheder vi arbejder med. Gennem de seneste 25 år har Annette læst og beskæftiget sig med ledelse, teamudvikling og kommunikation herunder coaching og feedback. Derudover har hun afholdt utallige kurser i optimal planlægning, prioritering og strukturering af arbejdsdagen - "Work smarter - not harder" – minimering af risiko for negativ stress. **Annette er blandt sine kunder kendt for at have en god indlevelsesevne, stort engagement og smittende energi i arbejdet med at opnå de aftalte resultater.**



Hun har mere end 3.000 kurser og coaching-forløb bag sig, og har herigennem opnået bred erfaring på tværs af brancher og områder.

Baggrund

Annette har været ansat 20 år i Danske Bank-koncernen og var de sidste 10 år primært beskæftiget med salg og ledelse - henholdsvis som salgschef for område Østjylland og filialdirektør for 4 afdelinger i Århus syd.

Muligt tilkøb

- Session med hesteguidet udvikling v/Annette 2 - 3 t. pr. deltager 500,-
- Massage 90 min. massage kr. 800,-
- Yderligere Individuel coaching v/Annette - 1 time 600,- kr. 90 min. 800,- kr.
- Udarbejdelse af personprofil – Everything DiSC personprofil kr. 1.000,-

Pris inkl. moms.

Kr. 3.995,- pr. person ved delt dobbeltværelse – 800 i tillæg pr. person ved enkeltværelse.

* Forplejning værdi kr. 1.000 pr. person – kan fravælges og selv klares af deltagerne.

For tilmelding skriv en e-mail til annette@atudvikling.dk eller ring på +45 21 29 86 85.

Vi glæder os til at byde dig/er hjertelig velkommen på Kirkeskovgaard til nogle hyggelige, energigivende og udbytterige dag 😊



Råskitse over program: (mødetider og endeligt program aftales nærmere ved ankomst)

Dag 1:

- Ankomst og indkvartering fra kl. 13.00
- Eftermiddagskaffe/te med sødt kl. 15.00
- Forventningsafstemning
- Mit / vores bedste liv
- Temperaturmåling
- Energigivere / drænere
- Fri
- Middag – 2 retters
- Kreativ proces / spil
- Afslapning / hygge

Dag 2:

- Morgenmad
- Kærlighedens 5 sprog
- Positiv psykologi - taknemmelighedsøvelse
- Styrketest
- Frokost
- Fri
- Valgfrit – heste / massage / personprofiler
- Middag
- Kreativ proces - visionboard
- Vildmarksbad / bål - hygge

Dag 3:

- Morgenmad
- Handlingsplan
- Præsentation visionboard
- Tak for denne gang kl. 11.00

