



- den naturlige vej til et langvarigt, bæredygtigt arbejdsliv

OUT
INSIDE

COPE er et personligt udviklingsforløb, der kobler undervisning og samtaler med ro, natur og bevægelse for at opnå øget selvindsigt, fysisk og mental modstandskraft og bevidsthed om personlige værdier – alt sammen med fokus på at opnå et langtidsholdbart, bæredygtigt arbejdsliv.

Få fyldt rygsækken med værktøjer til at klare en tiltagende kompleks hverdag med pres på ledelseskompetencer og beslutningsevner.

Det får du:

- Introduktionsmøde, vandretur og individuelt coachingforløb
- 4-dages ophold i naturen med overnatning i telt eller hytte
- Afklaring af egne værdier
- Psykologisk viden og værktøjer
- Personlig målsætning
- Fokus på livsbalance
- Øget fysisk og mental modstandskraft
- Digital detox
- Indsigt i forstyrrende tankemønstre og mestringsstrategier
- Kursusbevis

Deltag i et COPE-forløb forår eller efterår

Se hjemmeside for yderligere oplysninger



COPE – den naturlige vej til et langvarigt, bæredygtigt arbejdsliv



COREVALUES
- taking into account the human factor