

Kursusbeskrivelse

Version: 24-01-2025

Forfatter: Kristian Lomborg

Kursus: COPE – den naturlige vej til et bæredygtigt arbejdsliv



COPE

COPE - den naturlige vej til et langvarigt, bæredygtigt arbejdsliv

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 ledelseskompeterencer 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 meststringsstrategier
- Kursusbevis

Forandring

Et bæredygtigt arbejdsliv er det bedste værn mod stress og udbændthed. Ligesom vi kan overforbruge naturen, kan vi som mennesker overforbruge vores indre ressourcer. Hvis ikke vi er bevidste om dette, påvirker det vores trivsel, og vi udmattes og mister overblikket.

Når lederen derimod trives, er det ikke alene en gevinst for lederen selv, men også for arbejdspladsen som helhed, idet også medarbejdernes trivsel, motivation og produktivitet påvirkes i en positiv retning.

I en presset hverdag er det vigtigt, at du bliver bevidst om pauser, hvor du får fyldt energi på og regenererer, så du er klar til nye opgaver. Ophold i naturen er velegnet til en sådan pause og har en positiv effekt på vores mentale og fysiske helbred. Derfor er en vandretur med overnatninger i telt eller fjeldhytter en central del af COPE. I stedet for mødelokalet danner naturen rammen om undervisning og refleksion.

COPE giver større selvindsigt og støtter ledere i at opnå en varig forandring på vejen mod et langvarigt, bæredygtigt arbejdsliv.

COPE – den naturlige vej til et bæredygtigt arbejdsliv (3-6 måneder)

Online
Introduktionsmøde

Vandretur

Individuelt
forløb

Online opfølgning

Kursusforløbet

COPE strækker sig over 3-6 måneder og indeholder:

- Online introduktionsmøde
 - o Præsentation af deltagere
 - o Gennemgang af forløb
 - o Forventninger
 - o Praktisk information om vandretur
- 4-dages vandretur i Danmark eller Norge
 - o På vandreturen overnatter vi primitivt, enten i eget telt eller i hytte, og vi laver mad på trangia. Pakkeliste og praktiske oplysninger tilsendes efter tilmelding, og deltagerne sørger selv for det nødvendige udstyr. CoreValues kan henvise til firmaer, der udlejer udstyr.
 - o Se særskilt program
- Individuelt samtaleforløb
 - o Coachingbaseret samtaleforløb
 - o 5 x 1,5 time online eller 3 x 2,5 timers walk-and-talk
- Online opfølgning, individuelt eller i gruppe
 - o Selvindsigt
 - o Personligt udbytte
 - o Evaluering

Deltagerantal: 2-6 personer

Målgruppe

Ledere og ejerledere

Forudsætninger

På vandreturen vil vi sammenlagt gå omkring 20-30 km om dagen. Man går med egen oppakning (estimeret vægt: 15-20 kg) i ujævnt terræn. Det forudsættes, at deltagerne er ved godt helbred og kan gennemføre turen ved egen hjælp.

Vandreturen er ikke en overlevelsestur, men deltagerne skal være indstillet på en fysisk og mental udfordring.



Program for vandreturen

Dag 1:

- Afgang fra lokation i Danmark eller Norge
- Introduktion til området, turen og programmet
- Udlevering af forplejning og materialer
- Arbejde med personlige værdier
- Etape 1
- Vi slår lejr
- Tema: naturen, digital detox og vandring
- Individuelt: logbog og personlige værdier

Dag 2:

- Tema: krop og hjerne
- Etape 2
- Tema: mestring, tanker og følelser
- Etape 3
- Vi slår lejr
- Tema: tanker om tanker
- Individuelt: logbog og personlig målsætning

Dag 3:

- Tema: fysisk og mental modstandskraft
- Etape 4
- Tema: motivation
- Etape 5
- Vi slår lejr
- Tema: livsbalance og regenerering
- Individuelt: logbog og personlig målsætning

Dag 4:

- Tema: vaner – 'det skal jeg hjem og arbejde med'
- Etape 6
- Evaluering og opsamling – den vigtigste læring fra turen
- Hjemrejse



På introduktionsmødet, der afholdes online fire uger inden afrejse, gennemgås det praktiske omkring vandreturen, herunder pakkedisse, sikkerhed og forplejning.

Vandreturen foregår på naturens præmisser, og der kan derfor forekomme ændringer i programmet.

Tilgang

Min tilgang til undervisningen bygger på en kombination af min mangeårige ledelseserfaring og blandt andet følgende teorier og metoder:

- **Metakognitiv terapi:** tanker om tanker. En metode, der hjælper med at forstå og ændre tankemønstre med henblik på at minimere bekymringer og grublerier
- **Positiv psykologi:** fokus på at fremme trivsel ved at styrke positive aspekter som glæde, engagement, relationer, mening og præstation.
- **Værdiafklaring:** en metode, hvor deltagerne identificerer og prioriterer deres personlige værdier. Vi skaber motivation ved at være bevidste om vores værdier og lader dem fungere som et indre kompas.
- **Målsætning:** teknik til at sætte klare, opnåelige og motiverende mål.
- **Coaching (ICC-certificering):** professionel coaching, der støtter deltagerne i at realisere deres potentiale. Metodens mål er at skabe refleksion og er baseret på, at viden er iboende.
- **Psykologisk viden om stress og trivsel:** indsigt i stresstyper og årsager. Fokus på strategier til at forebygge stress og fremme trivsel.
- **Coping:** indsigt i de metoder og mestringsstrategier, som vi anvender for at håndtere udfordringer og følelsesmæssige belastninger.



Tilmelding

Foregår via hjemmesiden www.corevalues.dk

Efter tilmelding modtager du en bekræftelsesmail samt yderligere oplysninger om kurset.

Betaling

CoreValues udsteder faktura. Bankoverførsel kan ske efter aftale.

Priser for hele COPE-forløbet (gældende 2025):

- 25.995 kr. + moms (vandretur i Norge), hvoraf depositum udgør 3000 kr., der betales ved tilmelding. Betalingsfrist for restbeløbet er senest fire uger før vandretur.
- 21.995 kr. + moms (vandretur i Danmark), hvoraf depositum udgør 3000 kr., der betales ved tilmelding. Betalingsfrist for restbeløbet er senest fire uger før vandretur.

Beløbet dækker introduktionsmøde og vandretur inklusive forplejning, individuelt coachingforløb og online opfølgning.

Pris dækker ikke:

- rejse/transport til startlokation i Danmark/Norge (bemærk: ved vandretur i Norge vil lokation for afrejse og hjemrejse være den samme, fx færgelejet i Kristiansand)
- snacks og udstyr til vandreturen
- omkostninger, hvis deltager må afbryde vandreturen

Forsikring

- CoreValues er ikke at betragte som rejsearrangør. Det er derfor den enkelte deltagers egen forsikring, som skal aktiveres i tilfælde af behov for lægehjælp m.m.

