



LEDELSE INDEFRA

**3-dages intensiv kursus
for ledere og nøglemedarbejdere**

8.- 10. juni 2026

Når ledelse bliver presset, er det sjældent strategien, der mangler

De fleste ledere ved godt, hvad god ledelse er.
Alligevel oplever mange:

Indre uro under pres

Reaktioner, de bagefter fortryder

Mistet gennemslagskraft

Manglende nærvær

Energiforbrug, der dræner

Måske genkender du:

**Jeg ved godt, hvad jeg bør gøre - men i situationen tager følelserne over.
Jeg vil være tydelig - men mister roen, når presset stiger.**

Ledelse indefra handler ikke om flere modeller. Det handler om at styrke din kropslige og følelsesmæssige intelligens, så du kan bevare klarhed, autoritet og nærvær - når det gælder.



Målet er reel forankring i din
ledelsesadfærd.
Ikke midlertidig indsigt.

KURSET GIVER DIG

Større ro, klarhed og ledelsesmæssig tyngde.

Du får:

- ✓ Indsigt i sammenhængen mellem krop, følelser og ledelsesadfærd
- ✓ Redskaber til selvregulering og mental balance
- ✓ Forståelse for hvordan dit nervesystem påvirker dine beslutninger
- ✓ Øget kropsbevidsthed som ledelsesressource
- ✓ Konkrete øvelser til at bevare ro i pressede situationer
- ✓ Praktiske metoder til at skabe større nærvær og tryghed i relationer



Vi arbejder ikke kun teoretisk.



Du mærker, hvordan din vejtrækning, kropsholdning og indre tilstand påvirker både dig selv og dem, du leder.



Du går hjem med værktøjer, du kan bruge med det samme.



Fra automatisk reaktion til bevidst ledelse

I en krævende hverdag reagerer mange ledere hurtigt – og ubevidst.

Stress er ikke travlhed.

Stress er følelser uden regulering.



På kurset arbejder vi med at:

- Forstå kroppens signaler før de bliver til reaktioner
- Skabe følelsesmæssig balance – også under pres
- Opbygge større mental kapacitet
- Styrke evnen til at stå roligt i svære samtaler

**Ledelse indefra styrker din autoritet
- uden at du hæver stemmen.**

Når du er i balance, bliver dine beslutninger klarere.

Når dine beslutninger er klarere, styrkes relationerne.



EN INTENSIV RAMME – DYB FORANKRING

Kurset er et samlet 3-dages intensivt forløb.
Ikke fire dage. Ikke enkeltmoduler. Ikke drop-in.

Det samme hold følger hinanden hele vejen.
Det skaber tryghed, ærlighed og reel udvikling.

Internatformen giver ro og fordybelse.
Tre døgn svarer undervisningsmæssigt til ca. 35 timer – svarende til indholdet af fem almindelige kursusdage.

Undervisere

Kim Müller, udviklingskonsulent og ledertræner og
Nanaya Liv Steno, Bodydynamic-terapeut og
international supervisor

Praktisk information

Dato: 8.- 10. juni 2026

Sted: Viborg Idrætshøjskole

Format: Internat

Pris: 18.900 kr. + moms

Inkl. ophold, fuld forplejning og undervisning.

Vil du med?

Tilmelding: mail@leadtochange.dk

Telefon: 40 79 78 10



**Forestil dig, at du kan bevare roen
- og lede med klarhed, selv når presset stiger.**