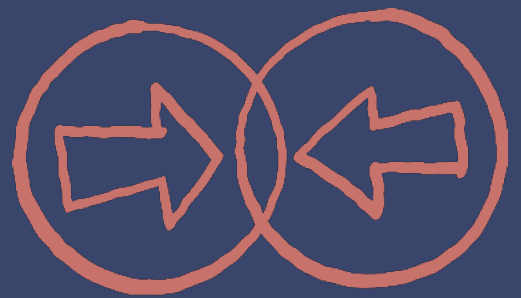


# LIVSLEDELSE-FORLØB

For ledere der ønsker at blive bedre til at leve deres liv og tage livsledelse



Ledere skal lære at leve i paradokser og lære at træffe valg, der kan skabe klarhed. Dels fordi livet kræver det, men også fordi det giver bedre ledelse.

Derfor har jeg lavet et forløb der er skræddersyet til dig, som leder der ønsker at lære at bedrive livsledelse.

# LIVSLEDELSE-FORLØB

**OPSTART:** Forår 2025

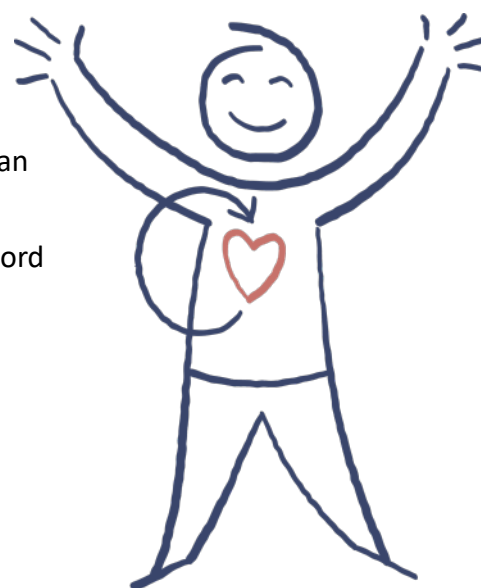
**FACILITERES AF:** Erhvervspsykolog Mette Thingstrup, forfatter til bogen om Livsledelse – at mestre livets paradokser

## HVAD ER LIVSLEDELSE?

Livet er fyldt med op- og nedture, kærlighed og kriser, fællesskaber og ensomhed. Paradokser er et vilkår. Men hvordan lærer man at forholde sig i dem og tage vare på livet, mens man har det? Med livsledelse tager man løbende ansvar og ejerskab for sit eget liv ved at balancere paradokserne med deres spændinger og modsatrettede krav.

AT BEDRIVE LIVSLEDELSE ER BLANDT ANDET AT:

- forstå livets kompleksitet og mestre dets paradokser
- finde modet til at være sårbar
- tage vare på sig selv og sine relationer
- reflektere over, hvad der skal tages ledelse på og hvordan
- kunne være med tvivl og handlekraft
- skabe sikker-nok handlegrund til at sætte handling bag ord
- give plads til playfulness



## HVEM KAN DELTAGE?

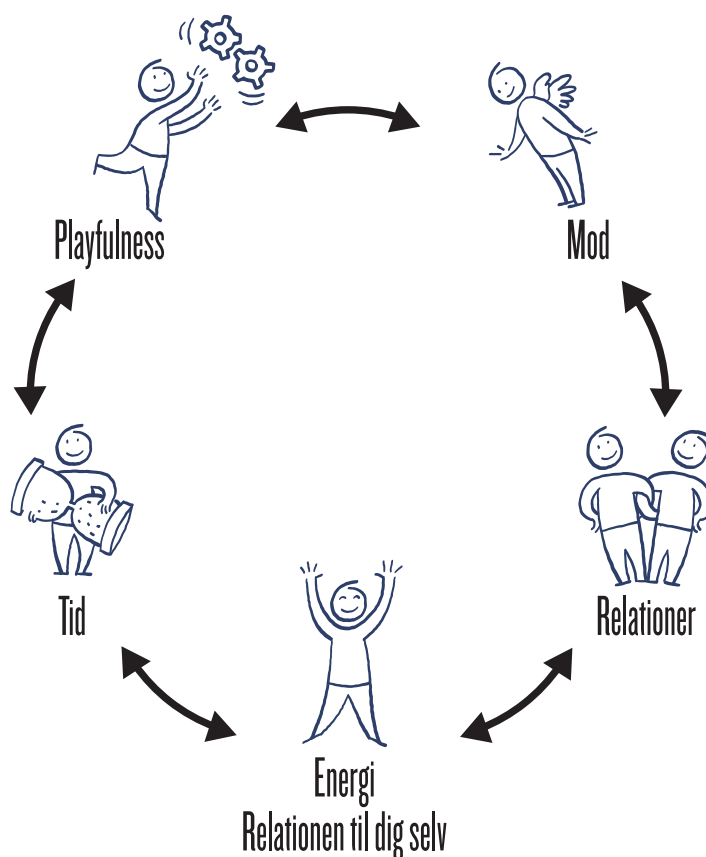
LIVSLEDELSE er henvender sig til dig, der ønsker at blive bedre til at leve det liv, du drømmer om. Det er særlig relevant for ledere. Ledere har en indbygget risiko for at fokusere på arbejdsopgaven – at lede andre – i så høj grad, at ledere glemmer at lede og leve jeres liv.

Det foregår i en hjælpsom og inspirerende ramme som faciliteres af Mette Thingstrup, som skaber et fællesskab af ligesindede ledere. Du skal være klar til at forpligte dig på at arbejde med din egen ledelse kontinuerligt forløbet igennem.

## INDHOLD

Forløbet giver mulighed for at du arbejder individuelt med dig selv sammen med mig (1:1 sessioner) og sammen med andre (workshops), så I kan lære af hinanden og få skabt et forpligtende fællesskab at arbejde videre med.

- 1:1 samtaler med Mette Thingstrup (to stks. a 1,5 times varighed) + bogen om livsledelse.
- 4 workshops (a tre timers varighed) med udgangspunkt i hver af temaerne for livsledelse. Undervejs vil der være gæsteundervisere.
- 1 heldags workshop med temaet playfulness, som foregår v/ Lynæs Surfcenter.



## UNDERVISERE

- Mette Thingstrup er gennemgående underviser og rådgiver for dig undervejs
- Simon Krohn er gæsteunderviser på workshoppen om energi og relationen til dig selv
- Udvalgte ledere, der fortæller om deres erfaringer med livsledelse

## DERFOR SKAL DU DELTAGE

- Få taget vare på det vigtige i dit liv – både hvad din ledelse og dit liv angår
- Få inspiration og øvelser til hvordan du kan varetage din livsledelse og navigere i livets paradokser
- Få et forpligtende fællesskab af andre ledere i lignende situation
- Få et mere playfull liv og inspiration til hvordan det kan se ud i praksis

## HVOR & HVORDAN?

**Forløbet:** Består af en forpligtende gruppe på max 10 personer

**Sted:** Forløbet foregår Hauserplads 32, 2. sal, 1127 KBH K, samt ved Lynæs Surfcenter

**Investering:** 29.500 kr. + moms

**Opstart:** 29. april, 2025 kl. 17 – 20.30

**Tilmelding:** Sker til [info@mettethingstrup.dk](mailto:info@mettethingstrup.dk) senest den 1. marts, 2025

Jeg glæder mig til at dele livsledelse med dig.

Kærligst Mette Thingstrup

**“** *Alt for mange ledere har en tendens til at negligere en af de vigtigste ledelsesdiscipliner, nemlig selvledelsen og ansvaret for egen energi. Det råder Mette Thingstrup bod på. Hun har skrevet en både inspirerende og begavet ledelsesbog fyldt med praktiske øvelser og refleksionsrum til at blive klogere og dygtigere på egen livs- og ledelsespraksis.*

*– Susanne Dahl, generalsekretær UNICEF Danmark*

**“** *Mette Thingstrup har en sjælden evne til at bruge sine egne erfaringer og kombinere dem med den bedste viden fra teorien. Resultatet er en både inspirerende og tankevækkende bog. Den har gjort mig mere bevidst om at balancere i de paradokser, vi som ledere møder, og den har givet mig mere lyst til at gribe ud og tage styringen i mit eget liv.*

*– Anders Dorph, direktør, Spillemyndigheden*