

NEXT
STOP **YOU**

ACTIVATING LEADERSHIP & PARTICIPATION

NÄRA DIG SJÄLV

LEDARSKAPSRETREAT

1 - 4 JUNI 2023, ROSLAGEN

Nära dig själv är en retreat där insikter får landa. Där fräscha, uppdaterade förhållningssätt får växa fram. Konturen om vem du är och vart du är på väg blir tydligare. Här kan nya val bli synliga och bidra till att skapa den livsstil som på djupet ger den inspiration och kraft som du längtar efter. Välkommen till en inre resa!

ATT VARA NÄRA SIG SJÄLV

Det kommer en punkt i livet där vi inser att vi låtit vår identitet till stor del formas av omvärlden. Vår uppväxt, den kultur vi lever i och den tidsanda som råder ramar in och formar oss och de mind-set som vi upplever som möjliga. Vår livsupplevelse hålls tillbaka och begränsas av krafter som synes så starka och övertygande. De mest personliga frågorna om livet – vem är jag och vart är jag på väg – glöms bort och egen självreflektion har ingen plats som den naturliga inspirationskälla och återhämtning den är. Vår känsla av att vara nära oss själv är kanske mer som ett minne blott än en genuin plats från vilken vi skapar våra liv. Och vi vill vara skapare. Vi vill känna mening och uppleva att vi tillhör både oss själva och världen.

Att inte vara nära sig själv skaver på olika sätt och tar av vår uppmärksamhet och livskraft. Det kan vara smärtsamt.

ATT NÄRA SIG SJÄLV

Att nära sig själv är vad som sker när vi prioriterar det i våra liv det som fyller upp vår själ och får vår kropp att må bra. Att lära oss att lyssna efter vår själs längtan och ge det plats före allt annat vi ska göra när oss på djupet. Det sker när vi lyssnar efter vår inre längtan efter en djupare tillfredsställelse friställd från de yttre livsbetingelserna, som ju ändras hela tiden. Denna längtan tar sin plats inom dig utan någons samtycke. Den bara är. Den är kvar för att stanna.

Att fördjupa ditt lyssnande inåt och bejaka vad du längtar efter och behöver här och nu, är att nära dig själv.

VAD DU FÅR UT AV ATT DELTA

- **Att bli på djupet närd** av reflektion och fördjupade samtal, närhet till naturen, utrymme för vila och återhämtning och att uppleva vem du blir när du är där.
- **Att komma till klarhet** om vad som är viktigast i ditt liv och vilka prioriteringar som behöver ges företräde för att skapa den livsstil som bär ditt ledarskap inifrån och ut i den vardag som vi kallar livet.
- **Att stärka ditt personliga självledarskap** så att du stärker din förmåga, klarhet och disciplin att fullfölja de prioriteringar som du har kommit i kontakt med.

ÄR DU EN AV DELTAGARNA?

Längtar du efter att lära dig lyssna till din själs längtan? Att ge din kropp vad den genuint behöver och mår bra av? Att finna balans i ditt arbetsliv och ge plats för överblick och reflektion, inte bara ett ständigt görande? Vill du stärka och upprätthålla kärleksfulla och nära relationer? Är du nyfiken på nya vanor som lyfter din energi och gör dig mer levande? Längtar du efter ett hållbart självledarskap som färgas av inre ro, mer glädje och skratt? Söker du en livsstil som inspirerar och känns up-to-date?

Om frågorna på föregående sida väcker din nyfikenhet och tänds din gnista, då kommer dessa dagar att genuint nära dig.

VI SOM VÄLKOMNAR DIG ÄR

Retreaten hålls av Anna-Eva Lohe och Marie Kaufmann. Båda är ägare av Next Stop You AB och har i mer än 20 år bl.a. arbetat med det personliga ledarskapet hos chefer och medarbetare i framför allt det offentliga Sverige men även utomlands.

På olika sätt har de närmat sig frågan; Vad innebär det att vara autentisk - att vara nära sig själv? Vad är priset när vi inte är det? Vad sker inom oss när vi splittrar oss själva och avstår från att vara den helhet som vi stabilt kan luta oss mot när omständigheter förändras och det okända knackar på? Hur kan vi ge plats för samtalet där hela människan får plats oavsett vad hon har för roll eller var hon befinner sig, hemma eller på jobbet?

INNEHÅLL FÖR DAGARNA

- Reflektion och dialog, enskilt och tillsammans
- Yoga, meditation- och andningsövningar
- Korta inspirerande kunskaps- och föreläsningsspass
- Stunder i naturen och kreativa uttryck för alla sinnen
- Magin i berättelsen – utrymme för att dela sin process med andra
- Vacker enkel inramning; miljö och mat



FOTO: MAGNUS ARONSSON

PRAKTISK INFORMATION

KURSDATUM, TID OCH PLATS

1 – 4 juni 2023
Stillpunkt, Väddö, Roslagen
Ankomst 1 juni 16.00,
middag serveras ca 18.00
Avslut 15.00 den 4 juni

KONTAKT OCH FRÅGOR

Anna-Eva Lohe: anna-eva@nextstopyou.se
Tel: 0708 – 27 67 53

Marie Kaufmann: marie@nextstopyou.se
Tel: 0706 – 57 46 77

KOSTNAD


9 500 kr ex. moms. I avgiften ingår hel-
pension i delat rum samt deltagande i
retreaten och dokumentation. Anmälan
är bindande. Kursavgiften återbetalas till
50% om avbokning sker senast 4 veckor
innan kursstart och till 75% om avbokning
sker senast 6 veckor innan kursstart. Vid
avbokning tidigare än så återbetalas 100%.
Vid avbokning senare än 4 veckor innan
kursstart sker ingen återbetalning.

ANMÄLAN

Anmälan görs till info@nextstopyou.se

NEXT STOP YOU

Next Stop You verkar för att aktivera delaktighet och ledarskap. Vi arbetar med den mänskliga dimensionen i förändring. Vi erbjuder program, utbildningar och processledning kring ledarutveckling, dialogmetoder, strategi och värdegrundsarbete. Läs mer på www.nextstopyou.se



*"We have a tendency to
think in terms of doing
and not in terms of being.*

*We think that
when we are not doing anything,
we are wasting our time.*

*But that is not true.
Our time is first of all for us to be.*

*To be what? To be alive,
to be peaceful, to be joyful,
to be loving.
And that is what
the world need most."*

THICH NHAT HANH