

# At lede sig selv og andre – med hjertet på rette sted!

## Leder-retræte for kvinder på Refugiet i Løgumkloster 24.-28. september 2020.

Trænger du til at mærke, at der er mere på tallerkenen til dig? Har du en intention med dit liv som leder? Har du brug for støtte og energi til at udfolde din intention?

Så kan du med fordel tage med på retræten, som folder sig ud i et fællesskab af kvinder med ønske om at reflektere over livet som leder og som menneske.

**INDHOLD** i Lederretræten:

**Den treenige hjerne** – træning i at finde balance mellem tanker, følelser og sansninger.

- opmærksomhed/bevidsthed om os selv og andre – tanker i den præfrontale cortex,
- det relationelle mellem mennesker i arbejdslivet – følelser i det limbiske system
- den kropslige bevidsthed – sansninger af verden uden for os selv gennem det autonome nervesystem

**De fem medfødte kompetencer** – bevidsthed om den kontinuerlige tilstedeværelse af

- kroppen som basis for hele vores eksistens
- åndedrættet til at belive kroppen
- hjertet - livsenergi og kærlighed
- kreativiteten – det skabende og sjove
- bevidstheden – at vide af/nærvær

**Energiforvaltning** - hvad fremmer og hvad dræner os energimæssigt?

- Fokus på balance i den treenige hjerne
- Styrkelse af de fem medfødte kompetencer
- Fysisk udfoldelse
- Mindfulness og nærværsmeditation
- Naturoplevelser

**Østers-safari**

- En naturoplevelse af de helt særlige

## **Feminine og maskuline aspekter i ledelse**

med reference til middelalderkvinden Sancta Chiara og tiggermunken Frans af Assisi. Begge var store skikkelser i Assisi i 1200-tallets begyndelse og de kan på hver deres måde inspirere os til at balancere mellem det feminine og det maskuline i os. Begge ville i dag blive betegnet som miljøaktivister og bæredygtighedsforkæmpere, idet de beundrede naturen og tog vare på den i helt usædvanlig grad.

**PRIS OG TID:** 7.700 kr.

Torsdag den 24.9. kl. 16 – 28.9. kl. 12.

**TILMELDING:** Snarest på blanketten på hjemmesiden eller ved kontakt til Birgit Toft på [birgit@teamtoft.dk](mailto:birgit@teamtoft.dk) eller tlf. 2374 8593.

**REFUGIET I LØGUMKLOSTER** er et moderne kloster, der er bygget sammen med det middelalderlige cistersienserkloster og Klosterkirken. Her har mennesker siden 1960 kunnet opleve ro og fordybelse og opnå ny erkendelse gennem ophold alene eller på de mange kurser, som refugiet har afholdt. Teamtoft har gennem mange år holdt kurser her. Refugiet ledes af forstander Helle Skaarup, som giver et oplæg lørdag aften om sine valg i livet – bl.a. sit ægteskab med musikeren og forfatteren Peter Bastian

**RETRÆTELEDER:**



**Birgit Signora Toft**

Har mange års erfaring med lederudviklingsprocesser og - rejser til klostre og ørkener. Forfatter til bogen "Pausens kraft – sådan tanker du op" samt flere bøger om mentorskab. Se Teamtofts hjemmeside [www.teamtoft.dk](http://www.teamtoft.dk).

## Supplerende information om lederretræte for kvinder på Refugiet i Løgumkloster 24.-28. september 2020

Når en flok kvinder er i kontakt med hinanden og er samlet omkring udfoldelse af deres egne livsmuligheder, får de en bærebølge af en særlig kaliber. De får lyst og styrke til at tage fat på at leve livet mere intenst og i samklang med dem selv og deres omgivelser. Det er en erfaring, jeg har høstet gennem mine ca. 20 år med mange kvinder på lederudviklingsrejser – i ørkener og i klostre.

Vi ser indad og vi ser udad for at træne en vigtig balance mellem at være god ved os selv og tage vare på andre – en leders største bedrift.

Hver dag er der meditation enten på Refugiet, i Klosterkirken eller på vandringer.

Udbyttet af retræten er stærkt afhængig af, at vi er åbne overfor hinanden og at vi giver af os selv til fællesskabet. Vi vil aftale brug af mobiltelefoner og finde frem til regler, som vi alle kan leve med.

### INDHOLD i Lederretræten:

Gennem kendskab til **den treenige hjerne** (krop, følelser og sanser) træner vi nervesystemet i hele kroppen, hvor den fysiske krop er i fokus hele tiden med opmærksomhed på bioenergien gennem bevidsthed om hjerteslag og vejrtrækning. Vandreturene i det smukke landskab ved år eller i skov giver kroppen et løft, som kan mærkes.

Den empatiske indstilling til os selv og andre træner vi ved at være i kontakt med hinanden i smågrupper og i plenum og ved at være i kontakt uden alt for megen snak. Vi reflekterer over vores plads i verden med taknemmelighed over for de muligheder, vi er blevet givet.

Endelig træner vi vores mentale evner ved at visualisere og skabe visioner og søge at balancere forestilling om udvikling/forandring med den personlige kapacitet og realismen i hverdagen.

Vi vil se på alle de tre nervesystemer som en helhed og træne vores mentaliseringsevne – evnen

til at kende og vide af os selv samtidig med, at vi har blik for og kan mærke den anden.

VI arbejder med et tema – **de fem medfødte kompetencer** – under hele retræten, og vi har et løbende fokus på flere af dem samtidig for at træne at være i nuet. Vores krops sansninger og vores vejrtrækning sker altid i nuet, og hjertet slår uafbrudt. Ved at have vores opmærksomhed på krop, vejrtrækning og hjerte giver vi os selv mulighed for at træne vores bevidsthed, så vi kan være mere nærværende og tænke og agere mere kreativt i dagligdagens gøremål.

Arbejdet med den treenige hjerne og de fem medfødte kompetencer gives os gode muligheder for at **forvalte vores energi**, som til tider kan være både ustyrlig, alt for meget eller fraværende.

Energiforvaltningen er et af de store udfordringer i vores arbejdsliv, og vi vil på retræten få god indsigt i, hvordan vi kan påvirke vores energiniveau. Her spiller både tanker og følelser ind og ved at øge bevidstheden om det indre miljø og det omgivende, vil vi kunne opnå en bedre energiforvaltning.

Vi vil gennem øvelser, refleksioner og oplæg mærke forskellige niveauer af energi, som vi kan bringe med hjem som erfaringer og nye indsigter.

Vi tager **det feminine og det maskuline aspekt** med på retræten og undersøge polaritet mellem det feminine og det maskuline gennem erfaringer og samtaler. Vi vil dykke ned i biografien om Santa Chiara (det feminine og indadvendte) og om Frans af Assisi (det maskuline og udadvendte), fordi vi kan lære af disse to personligheder, der var så banebrydende på deres tid i 1200-tallet. Vi skal dog først tale om, hvad vi forstår ved det feminine og det maskuline, og hvad polaritet er for en størrelse. Det kan i sig selv være en øjenåbner.

Polaritet opfattes oftest som spændingen mellem modsætninger, f.eks. mellem feminin og maskulin adfærd hos os mennesker. Når spændingen har positiv valør, hvilket vil sige voksen og moden adfærd, vil indstillingen til hinanden være af en særlig høj kaliber – nærværende og medmenneskelig.