

Uddannelse

# High Performance Practitioner

Bedre præstationer, trivsel og udfoldelse med præstationsfremmende psykologi (PEP), coaching og mental træning



# Introduktion

Sapiens Performance' High Performance Practitioner er en 18-dages intensiv, praktisk orienteret og erhvervsrettet grunduddannelse over ca. 8 måneder.

Uddannelsen er åben for alle og max 15 deltagere, for at sikre dig optimal læring og udbytte.

Du får inspiration, viden og konkrete metoder til at kommunikere, motivere, lede og samarbejde med succes, udfolde potentialer, sætte kompetencer i spil og nå mål. I relation til dig selv, dit team og din virksomhed. Og på et solidt grundlag af menneskelig forståelse og personlig indsigt.

Du lærer, hvordan du bruger præstationsfremmende psykologi (PEP), coaching, konflikthåndtering og mental træning til at løfte præstationer og trivsel - og til at forebygge og håndtere stress i en travl hverdag og vigtige præstationssituationer.

Læs mere om målgruppe, udbytte, form og indhold nedenfor.

## Tid og sted

Næste afholdelse: 23. august. 2017 – 3. april. 2018.

I alt 6 moduler x 3 hele undervisningsdage.  
Se alle datoer og tidspunkter under "Praktiske oplysninger".

Uddannelsen afholdes hos Sapiens Performance i Nordsjælland:

Reerstrupvej 11, 3490 Kvistgård.

## Pris

Uddannelsesgebyret er kr. 49.500 ex moms  
(Inkl. materialer, frokost, kaffe og te)

Betaling ved tilmelding. Har du brug for, at få fakturaen opdelt i to rater, kan det også lade sig gøre. Kontakt os, og aftal nærmere.

## Kontakt og tilmelding

Vil du vide mere eller tilmelde dig, kontakt:

Klaus Veile, uddannelsesleder og adm. dir., Sapiens Performance

Tel.: 60 17 59 37 / 70 200 669

Mail: klausveile@sapiens.nu eller tilmelding@sapiens.nu

# Hvem er uddannelsen for?

Mange af de behov og udfordringer, vi har som mennesker, ligner hinanden. Det gælder også i forhold til ledelse, kommunikation, motivation og samarbejde. På tværs af jobtitler, fagområder - og med eller uden formelt ansvar for ledelse og medarbejdere.

Det er en grund til, at vores kursister repræsenterer en bred skare, formelt set. Mangfoldigheden i baggrund og erfaring giver ekstra dynamik. Du er måske mellemlider, topleder, specialist, kommende leder, projektansvarlig eller tovholder. Eller måske du er underviser, ledelsesrådgiver, organisationskonsulent, eller noget helt andet..

Du interesserer dig for de menneskelige og motivationsmæssige sider af god ledelse, kommunikation og samarbejde. Og du er nysgerrig efter at forstå, udvikle og bruge dig selv og andre bedre for at opnå gode præstationer og trivsel. I arbejdslivet og udenfor.

Mere konkret, er uddannelsen er for dig, der ønsker at:

1. Løfte dig selv og dit lederskab til et nyt niveau, professionelt og privat.
2. Opnå et bredt fundament at stå på i din kommunikation, ledelse og relationer.
3. Blive mere klar på dine værdier og styrker, og hvordan de kommer i spil og bliver udfoldet.
4. Forstå og bruge andre menneskers ressourcer, adfærd og motivation bedre.
5. Opnå større sikkerhed og kvalitet i beslutninger og budskaber - og øget accept hos modtageren, og i din organisation.
6. Hjælpe dig selv og andre med at vokse, præstere, trives og nå nye og højere mål.
7. Få en uddannelse, der bygger på et teoretisk fundament og praktisk anvendelighed.
8. Træne velafprøvede metoder og teknikker, som du kan bruge direkte i hverdagen.
9. Opnå viden og indsigt, som du kan trække på hele karrieren og livet.
10. Lære nye mennesker at kende, som du kan sparre med.
11. Få internationalt anerkendt papir på dine kvalifikationer.

## Dit udbytte

Uddannelsen giver dig:

1. Inspiration, viden og konkrete værktøjer til hverdagsbrug. Til gavn og glæde for dig selv, dine kollegaer og relationer.
2. Indsigt i, hvordan du tænker. Og hvordan du styrer dine tanker, så de ikke styrer dig.
3. Blik og forståelse for det enkelte menneske, så du kan møde og motivere folk, der hvor de er.

# Dit udbytte, fortsat

4. Tværfaglig viden om teorier og modeller vedrørende mennesker, ledelse, kommunikation og udvikling. Herunder positiv og præstationsfremmende psykologi (PEP), sprog- og adfærdsvidenskab og forandringsledelse.
5. Metoder og teknikker til at kommunikere med verbale og non-verbale virkemidler.
6. Metoder og teknikker til coaching og mental træning af evner som f.eks. fokus, indre ro, koncentration og nærvær.
7. Forståelse af mekanismer til forebyggelse og håndtering af konflikter, stress, nervøsitet og præstationsangst.
8. Struktureret indsigt i din egen og andres adfærd og drivkræfter, og hvordan du bruger det til målrettet kommunikation, ledelse og motivation i hverdagen.

Desuden får du din egen professionelle personprofilanalyse med feedback. Og du lærer, hvordan du bruger den som et aktivt værktøj i hverdagen, i relation til dig selv og andre. Vi benytter en anerkendt analyse, som er en videreudvikling af den udbredte og grundigt dokumenterede DISC model.

Du får udleveret et nyttigt opslagsværk med de gennemgåede teorier, metoder, øvelser og værktøjer. Det teoretiske og metodemæssige arbejdsgrundlag er præstationsfremmende psykologi (PEP), coaching, mental træning, adfærds- og sprogvidenskab og et helhedsorienteret menneskesyn.

Afslutningsvist er en obligatorisk eksamen, som omfatter en skriftlig besvarelse af spørgsmål og en mundtlig eksamen. Eksamen er bestået eller ikke bestået. Den mundtlige eksamen er en gruppefremlægning baseret på et skriftligt oplæg, hvor I anvender mindst 3 af de lærte metoder og teknikker på en praktisk udfordring, efter eget valg.

## Form

Uddannelsen er bygget op omkring 6 moduler x 3 hele undervisningsdage – fordelt over ca. 8 måneder. Der er max 15 deltagere for at sikre optimal dynamik og udbytte for alle – baseret på aktiv medvirken, stimulerende debat og tid til individuel feedback.

Arbejdsformen er en vekselvirkning mellem oplæg og teorigennemgang, diskussioner i plenum, praktiske øvelser i grupper og individuelt arbejde. Så du får rig mulighed for at reflektere over og træne tingene undervejs. Mellem modulerne kan der være små hjemmeopgaver.

Vi tager ansvaret for at skabe et trygt og positivt rum, hvor effektiv læring, videndeling og udvikling er mulig i accelereret form. Vi går op i at gøre det komplekse, så enkelt som muligt og med fokus på at omsætte viden og teori til praktisk relevans for alle. Og vi lægger vægt på at tilpasse os og arbejde med det, du er mest optaget af.

# Det siger deltagerne

*"Kursusforløbet var meget tilfredsstillende, og jeg har siden draget stor nytte af mine nye kundskaber. Jeg har fået større forståelse for forskellighederne i de enkelte mennesker samt fået en række værktøjer til at optimere min kreativitet, ydeevne og effektivitet.*

*Klaus Veile er en person, man hurtigt får tillid til og respekt for. Det er netop disse forhold – kombineret med en solid faglig kunnen og uddannelse – der gør ham til en instruktør ud over det sædvanlige. Klaus Veile har en evne til at få det bedste frem i folk og en undervisningsmetodik, der langt overgår noget, jeg tidligere har set." **Henrik Brandt, Senior Product Manager, 3Shape***

*"Klaus er en fremragende underviser, der formår at forklare materialet på en spændende humoristisk måde. De praktiske øvelser, uddannelsen indeholder, giver en ny forståelse for menneskers forskellige sind og en uvurderlig læring udi at udnytte sit eget fulde potentiale :-)" **Maria Drabæk, cand.jur.***

## Om uddannelseslederen, High Performance og PEP

Uddannelsesleder Klaus Veile er stifter af Sapiens Performance, som udbyder uddannelsen. Klaus er en erfaren underviser, rådgiver, leder, oplægsholder, high performance coach og mental træner. Han har gennem mange år udviklet og afholdt uddannelser og træning for ledere, medarbejdere og topidrætsfolk. Og han er kendt for at være nærværende, professionel og i stand til at inspirere og samle folk på alle niveauer.

Klaus er lektor, MA Sports Psych. og MBA og har desuden en lang baggrund inden for rugby. Som aktiv spiller, formand for Dansk Rugby Union og ekspertkommentator på TV.

### **Vores High Performance Mindset**

'Det gode og bæredygtige liv' er omdrejningspunktet for arbejdet med High Performance i Sapiens Performance. Et udfoldet potentiale og et afbalanceret liv går hånd i hånd. Det samme gælder høje præstationer og trivsel. For at præstere godt over tid, må vi have det godt. Det gælder både mennesker, organisationer og miljøet.

Og det aldrig for sent, eller for tidligt, at skabe et godt eller bedre liv. Du kan altid starte nu. Alle har deres særlige evner og potentialer. Og talent har ingen alder.

### **Præstationsfremmende psykologi (PEP)**

Præstationsfremmende psykologi, eller Performance Enhancing Psychology (PEP), er udviklet på grundlag af positiv og præstationspsykologi, idrætspsykologi og mentaltræning, i teori og praksis.

PEP er baseret på uddannelsesleder, Klaus Veiles, mangeårige erfaring og viden om ledelse og udvikling i erhvervslivet og inden for eliteidræt – samt interviews med førende eksperter og udøvere af high performance sport.

# Indhold på moduler

Du kommer igennem 6 moduler x 3 dage, som bygger ovenpå hinanden.

## **Modul 1: Grundlæggende menneskelig indsigt og persontyper**

Du lærer at forstå og reflektere over forskellige mennesketyper og deres adfærd – inklusiv din egen. Du lærer også at bruge personprofilanalyser som et aktivt værktøj til bedre ledelse, kommunikation og motivation i hverdagen - og som inspiration og vejledning til personlig udvikling.

Delemner på modulet:

1. En struktureret profilanalyse til at identificere og arbejde med persontyper, adfærd og motivationsfaktorer.
2. Større forståelse for andres måde at agere på.
3. Indsigt i, hvad der driver og motiverer dig selv og andre.
4. Afklaring og italesættelse af personlige kompetencer.
5. Hvordan du målretter din kommunikation til forskellige persontyper og situationer.
6. Motiverende ledelse af dig selv og andre.
7. Bedre udnyttelse af forskellige personstyrker i teams og samarbejde.

Inden modulstart, udfylder du din egen personprofilanalyse online og får feedback på modulet. Når du har gennemgået modulet, er du certificeret bruger af analysen, der er videreudviklet af det svenske analysefirma Ensize på baggrund af den udbredte og grundigt dokumenterede DISC model.

## **Modul 2: Fra mål og motivation til ledelse og præstation**

På dette modul går vi et spadestik dybere i den menneskelige psykologi og adfærd. Du lærer om forskellige motivations- og målsætningsmodeller. Og du lærer, hvordan du bruger det hele i praksis – i din kommunikation og ledelse generelt og til at præstere og opnå mål.

Delemner:

1. Forskellige grundholdninger til ledelse, kommunikation og samarbejde.
2. Verbal og non-verbal kommunikation som løftestang for motivation, præstation og trivsel.
3. Fra fortid til fremtid som omdrejningspunkt for tænkning, handling og udvikling.
4. At fokusere på det, du gerne vil opnå eller blive bedre til.
5. At sætte konkrete mål, som du mest sandsynligt kan og vil opnå.
6. Autentiske målsætninger, som harmonerer med dine indre drivkræfter og værdier.

# Indhold på moduler

## **Modul 3: Samspil mellem mennesker og organisation, ledelse og præstationer**

Du lærer om forskellige modeller og tilgange til ledelse og high performance - med fokus på både menneskelige behov og forretningsmæssige mål. De omfatter rejsen fra vision, mål og strategi til praktisk implementering og konkret mening og værdi for enkeltpersoner og organisationen som helhed.

Delemner:

1. En overordnet model til helhedsforståelse af mennesker og organisationer.
2. Samlet overblik over forskellige ledelsesmodeller og -tilgange – herunder værdibaseret, adfærdsfokuseret og forandringsorienteret.
3. Hvilke ledelsesstile passer bedst i hvilke sammenhænge og situationer.
4. Fra viden og strategi til effektiv implementering og vedvarende forandring.
5. Forandringsledelse og -gennemførelse med performancemæssige, relationelle og psykologiske hensyn.
6. Hvordan du øger effekten af beslutninger og budskaber hos modtageren og i din organisation.

## **Modul 4: Dit personlige lederskab og high performance mindset**

Dette modul fokuserer på dit personlige lederskab, og hvordan du får det bedste ud af dine egne og andres ressourcer, potentialer og indsats. Du lærer at forstå og bruge præstationsfremmende psykologi (PEP), verbale og nonverbale kommunikationsmidler samt konkrete metoder til coaching og mentaltræning af f.eks. optimal præstationstilstand under pres.

Delemner på modulet:

1. Hvorfor og hvordan vi allesammen ser, tænker og oplever verden forskelligt.
2. Bevidsthed om alt det, du tænker og siger til dig selv - og hvordan det påvirker din motivation, præstation og trivsel.
3. Hvordan du møder folk i øjenhøjde og opnår tillidsskabende kontakt.
4. At forstå og kommunikere med verbale og nonverbale virkemidler – herunder alle sanser og kropssprog.
5. Forskellige spørgeteknikker til coaching, præstationsfremme og målopfyldelse.
6. Forskellige teknikker til træning af mentale evner og tilstande, så som fokus, ro, nærvær og optimal præstationstilstand.

# Indhold på moduler

## **Modul 5: Coaching og high performance mindset**

Dette modul drejer sig om coaching som ledelses- og forandringsmetode. Du lærer at bruge forskellige coachingmodeller og -teknikker. Og du får indsigt i, hvorfor og hvordan mentale strategier og tankemønstre kan fremme eller hæmme udvikling, præstationer, konfliktløsning og trivsel.

Delemner:

1. Forskellige coachingmodeller og -tilgange.
2. Spørgeteknikker og sproglig opmærksomhed.
3. Fra mental strategi til handlekraft, målopfyldelse og vedvarende forandring.
4. Personlig effektivitet og prioritering af tid.
5. Konfliktløsning og evnen til at sætte sig i andres sted.
6. Hvordan oplevelser og sanseindtryk bliver til tankemønstre og vanemæssig adfærd.

## **Modul 6: Mental træning, sammenfatning og fremtidsplaner**

Modul 6 har fokus på, hvordan du med mental træning kan påvirke og ændre tanker, vaner, adfærd og skabe vedvarende forandringer. Du lærer at bruge forskellige metoder og teknikker til træning af mentale tilstande og evne – f.eks. evnen til at præstere under pres, bevare motivationen i modgang, løsne op for fastlåste problemstillinger og skabe fremskridt.

Trådene samles fra de tidligere moduler og munder ud i refleksioner og overvejelser om dine fremtidsplaner.

Delemner på modulet:

1. Sprogets og fysiologiens betydning for mentale evner og tilstande.
2. Ubevidste mentale strategier som motivationskraft eller hæmsko for fremgang og forandring.
3. At arbejde med fremtidige, nutidige og fortidige scenarier og udfordringer.
4. Bevidst og vedholdende fokus på det, du vil opnå eller blive bedre til.
5. Nye kreative ideer og bearbejdning af fastlåste problemer med visualisering, omformulering og nyfortolkning.
6. Indbyrdes coaching og egen refleksion over fremtidsplaner og drømme for karrieren og livet.



# Praktisk information

## Datoer for afholdelse af uddannelsen

Modul 1: 23. – 25. aug.  
Modul 2: 27. – 29. sep.  
Modul 3: 30. okt. - 1. nov.  
Modul 4: 6. – 8. dec.  
Modul 5: 24. – 26. jan 2018  
Modul 6: 5. -7. marts 2018  
Afsluttende eksamen: 3. april 2018

Første dag på alle moduler: 9.30-16.30. Øvrige dage: 9.00-16.00

## Afholdelsessted

Uddannelsen afholdes i Sapiens Performance' egne lokaler i Nordsjælland:  
Reerstrupvej 11, 3490 Kvistgård

**Transport:** Der er under 5 minutter til Helsingørmotorvejen.  
Er du med offentlig transport, er der tre togstationer 5-10 minutter væk i bil (Espergærde, Humlebæk, Kvistgård). Vi kan sørge for transport til og fra stationen.

**Overnatning:** Vi reserverer gerne overnatning for dig.

## Pris og betaling

Uddannelsesgebyret er kr. 49.500 ex moms.  
Prisen er inklusive materialer, frokost, kaffe og te.

Uddannelsesgebyret betales ved tilmelding. Har du brug for at få fakturaen opdelt i to rater, kan det også lade sig gøre. Kontakt os, og aftal nærmere.

## Afmelding og ændringer

**Afmelding:** Ved afmelding senest 1 måned før uddannelsesstart opkræves et gebyr på 15 % af uddannelsens pris. Sker afmelding senere – og senest 4 uger dage før uddannelsesstart – betales/refunderes 50 % af prisen. Ved afmelding senere end 4 uger før uddannelsesstart, betales hele prisen.

Du kan dog uden omkostning – og senest 3 uger før uddannelsesstart – overlade din plads til en kollega eller vælge at deltage på en senere afholdelse af uddannelsen.

I løbet af længerevarende forløb, kan der opstå uforudsete hændelser, der gør det umuligt for dig at fortsætte på den planlagte uddannelse. I så fald har du mulighed for at udskyde din deltagelse til en senere afholdelse, hvis det næste hold ikke er fyldt. Vi tager et gebyr på 4.000 kr. ex moms for at dække omkostninger i forbindelse med ændringerne.

**Ændringer:** Vi forbeholder os ret til at udskyde de senest tilmeldte i tilfælde af overtegning. Bliver deltagerantallet omvendt mindre end forudsat, forbeholder vi os ret til at udskyde eller aflyse uddannelsen.