

# HIGH PERFORMANCE PRACTITIONER

Styrk din kommunikation, relationer, ledelse og selvledelse.  
Med afsæt i præstationsfremmende psykologi (PEP)



# Introduktion

Vil du lære at styrke din kommunikation, dine relationer, og måden du leder dig selv og andre på? Med afsæt i menneskelig og personlig indsigt og helhedsorientering?

Det er de overordnede temaer på vores 12-dages signaturuddannelse.

Forløbet er intensivt, praktisk orienteret og erhvervsrettet. Det strækker sig over 4 moduler á 3 dage. Og der er højst 15 deltagere for at sikre optimalt udbytte for alle.

## **Præstationer, udvikling og trivsel**

På uddannelsen lærer du positivt at påvirke egne og andres præstationer, motivation, udvikling og trivsel. Du lærer, hvordan du effektivt bruger evner og ressourcer og opnår mål. Og hvordan du forebygger og håndterer stress og pres i hverdagen, konflikter og vigtige præstationsituationer.

## **Teori, praktik og bredt anvendelige værktøjer**

Du får teoretisk og praktisk viden, træning og bredt anvendelige værktøjer, som kan bruges direkte i hverdagen. Heriblandt mentale, sproglige og adfærdsteknikker til at fremme og understøtte måden du tænker handler på, i forhold til dig selv og andre.

## **Psykologi, kommunikation og ledelse**

Arbejdsgrundlaget er psykologien bag gode præstationer, trivsel og positiv udvikling. Kombineret med helhedsorienteret kommunikation og moderne ledelsesprincipper. Herunder mental træning, coaching samt verbal og nonverbal sprogbrug.

## **Praktiske oplysninger**

Bagest i dokumentet kan du se detaljer vedrørende pris, tid og sted for afholdelse samt eksamen.

## **Kontakt og tilmelding**

Er du interesseret i at høre nærmere eller tilmelde dig, kontakt:

Klaus Veile, dir. og uddannelsesleder  
Sapiens Performance ApS  
Reerstrupvej 11  
3490 Kvistgård

+ 45 60 17 59 37 / +45 70 200 669

klausveile@sapiens.nu eller tilmelding@sapiens.nu

# Målgruppe

Mange af de behov og udfordringer, vi mennesker har, ligner hinanden. Det gælder også menneskelig udvikling, ledelse, kommunikation og samarbejde.

Desuden er vi alle ledere i vores eget liv og påvirker andres. Derfor udgør vores kursister en bred gruppe, og mangfoldigheden giver god dynamik i forløbet.

Overordnet set, henvender uddannelsen til dig, som er interesseret i de menneskelige og motivationsmæssige sider af god ledelse, selvledelse, kommunikation og samarbejde.

Og den henvender sig til dig, som ønsker at forstå og bruge dine egne og andres evner og ressourcer bedre. I arbejdslivet og hele livet.

Jobmæssigt kan du møde formelle og uformelle ledere og specialister, på tværs af organisationsniveauer. Du kan møde undervisere, konsulenter, coaches, terapeuter og andre igen.

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

- Løfte dit lederskab til et nyt niveau, personligt og professionelt.
- Opnå et bredt fundament at stå på i din kommunikation, ledelse og relationer.
- Blive mere klar på dine værdier og styrker, og hvordan de kommer i spil og bliver udfoldet.
- Forstå og bruge andre menneskers ressourcer, adfærd og drivkræfter bedre.
- Opnå større sikkerhed og kvalitet i beslutninger og budskaber - og øget effekt hos modtageren og i din organisation.
- Hjælpe dig selv og andre med at vokse, præstere, trives og nå nye og højere mål.
- Få uddannelse, der bygger på et teoretisk fundament og praktisk anvendelighed.
- Træne gennemprøvede metoder og teknikker, du kan bruge direkte i hverdagen.
- Opnå viden og indsigt, du kan trække på i hele karrieren og livet.
- Få nye perspektiver og lære nye mennesker at kende, som du kan sparre med.

# Udbytte

Uddannelsen giver dig:

- Inspiration, viden og konkrete værktøjer, du kan bruge med det samme.
- Indsigt i, hvordan du tænker. Og hvordan du styrer dine tanker, så de ikke styrer dig.
- Blik og forståelse for det enkelte menneske, så du kan møde og motivere folk, hvor de er.
- Tværfaglig viden om teorier og modeller for ledelse, mennesker og deres udvikling.
- Metoder og teknikker til at kommunikere med verbale og nonverbale virkemidler.
- Metoder og teknikker til coaching og mental træning i retning af det, du gerne vil opnå.
- Forståelse af mekanismer til forebyggelse og håndtering af konflikter, stress, nervøsitet og præstationspres.
- Struktureret overblik og indsigt i din egen og andres adfærd og drivkræfter.

Som en del af uddannelsen får du også din egen personlige adfærdsanalyse (Puzzle DISC) og motivationsanalyse (Driving Forces) – inklusive en grundig analyserapport. Puzzle DISC med Driving Forces er en videreudvikling af den anerkendte og grundigt dokumenterede DISC model.

Du får udleveret et nyttigt opslagsværk med de gennemgåede teorier, metoder, øvelser og værktøjer.

# Indhold og form

Uddannelsen omfatter 12 hele undervisningsdage fordelt på 4 moduler à 3 dage. Der er højst 15 deltagere for at sikre optimalt udbytte for alle – med aktiv medvirken, stimulerende debat og tid til individuel feedback.

Arbejdsformen er en kombination af oplæg, debat i plenum, praktiske øvelser i grupper og individuelt arbejde. Mellem modulerne kan der være små hjemmeopgaver. Afslutningsvis er der en obligatorisk eksamen, som er bestået eller ikke bestået.

Det teoretiske og metodemæssige arbejdsgrundlag er præstationsfremmende psykologi (PEP), coaching, mental træning og sprog- og adfærdsvidenskab. Det kombineres med moderne ledelsesprincipper og et helhedsorienteret menneskesyn – med balanceret hensyntagen til præstationer, udvikling og trivsel.

I det følgende kan du læse mere om de hovedtemaer, du kommer til at arbejde med.

## Tema 1: Grundlæggende menneskelig indsigt og persontyper

Du lærer at forstå og reflektere over forskellige persontyper og deres adfærd – inklusiv din egen. Du arbejder med delemner som:

1. Struktureret analyse af din egen og andres måde at tænke og agere på.
2. Nuanceret forståelse af, hvad der driver og motiverer dig og andre.
3. Afklaring og italesættelse af personlige kompetencer.
4. Tilpasning af din kommunikation til forskellige persontyper og situationer.
5. Motiverende ledelse af dig selv og andre.
6. Bedre forståelse af forskelligartede personstyrker i teams og samarbejde.

## Tema 2: Fra motivation og mål til ledelse og præstation

Her 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 din ledelsespraksis og til at sætte og nå mål.

Delemner:

1. Forskellige grundholdninger til ledelse, kommunikation og samarbejde.
2. Verbal og nonverbal 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.

## Tema 3: Samspil mellem mennesker og organisation, ledelse og præstationer

Du lærer om forskellige modeller og tilgange til ledelse og præstationsfremme – med fokus på både menneskelige behov og forretningsmæssige mål. Herunder om vejen fra vision, mål og strategi til praktisk implementering – med 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 værdibaserede, adfærdsfokuserede og forandringsorienterede.
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.

## Tema 4: Dit personlige lederskab og high performance mindset

Vi sætter fokus 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.

Delemner:

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 tillidskabende 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.

## Tema 5: Coaching og high performance mindset

Vi arbejder med coaching som ledelses- og udviklingsmetode. 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, trivsel og konfliktløsning.

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 opgaver og tid.
5. Konfliktløsning og evnen til at sætte sig i andres sted.
6. Hvordan oplevelser og sanseindtryk bliver til tankemønstre og vanemæssig adfærd.

## Tema 6: Mental træning og fremtidsplaner

Vi sætter fokus på, hvordan du med mental træning kan påvirke og ændre tanker og adfærd, skabe nye vaner og vedvarende forandringer. Du lærer at bruge forskellige metoder og teknikker til træning af mentale tilstande og evner. For eksempel evnen til at præstere under pres, bevare motivationen, løsne op for fastlåste problemstillinger og skabe varige fremskridt.

Trådene samles og munder ud i refleksioner og overvejelser om dine fremtidsplaner.

Delemner:

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 udfordringer.
4. Bevidst og vedholdende fokus på det, du vil opnå eller blive bedre til.
5. Nye og kreative ideer, problemløsning og målopfyldelse – ved hjælp af visualisering, omformulering og nyfortolkning.
6. Indbyrdes coaching og selvrefleksioner over mål og planer for fremtiden.

## Mød din underviser



Klaus Veile er stifter og leder af Sapiens Performance. Han har gennem mange år udviklet og afholdt uddannelse og udviklingsforløb for ledere, medarbejdere og topidrætsfolk – med særligt fokus på at løfte menneskers potentialer til bedre præstationer og holdbar udvikling og trivsel.

Klaus er kendt for sin evne til at inspirere og engagere folk på alle niveauer. Med afsæt i stor faglig viden om psykologi og ledelse og fokus på praktisk relevans. Og med en involverende tilgang og et smittende engagement.

Han bruger aktivt sin baggrund inden for psykologien, erhvervslivet og sportens verden, som leder, rådgiver, underviser og aktiv udøver af eliterugby. Klaus er uddannet MA Sports Psych., MBA og gæsteunderviser på universiteter i Monaco, Finland og Sydafrika.



# Det siger deltagerne

*"Klaus er en fremragende underviser, der formår at forklare materialet på en spændende og 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.

*"Alle burde igennem det her forløb! Jeg har lært så meget om andre mennesker og mig selv og om måden at agere, reagere og opføre sig på. Jeg er blevet mere klar på, hvad jeg som person står for, kan arbejde med, og hvordan jeg kan arbejde og samarbejde med andre mennesker. Jeg har fået en holdning til og indsigt i, hvordan jeg får den bedste udgave af mig selv, både som chef, kollega, medarbejder, mor og kone. Det, at jeg kan hjælpe andre mennesker med de – store som små – issues de måtte have, er givende og fedt på én gang."*

Christina Andersen, Field Sales Manager, Ferrero

## Praktisk information

### Kontakt og tilmelding

Er du interesseret i at høre nærmere eller tilmelde dig, kontakt:

Klaus Veile, dir. og uddannelsesleder  
Sapiens Performance ApS  
Reerstrupvej 11  
3490 Kvistgård

+ 45 60 17 59 37 / +45 70 200 669

klausveile@sapiens.nu eller tilmelding@sapiens.nu

### Tid og sted

Se aktuelle afholdelsesdatoer og tidspunkter på vores website:

[sapiens.nu/aktiviteter/high-performance-practitioner](https://sapiens.nu/aktiviteter/high-performance-practitioner)

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

Uddannelsen afholdes hos Sapiens Performance, i naturskønne omgivelser i Nordsjælland. Der er mulighed for overnatning tæt på.

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.

### Pris og betaling

Prisen er inklusive frokost, kaffe og te, materialer og eksamen,

Med i prisen får du også din egen personlige adfærds- og motivationsanalyse, baseret på den anerkendte DISC profil, inklusive en grundig analyserapport.

Beløbet faktureres ved tilmelding. Ønsker du, at få fakturaen opdelt i to rater, kan det også lade sig gøre, efter aftale.

Se også vores generelle betingelser for priser, betaling, tilmelding, afmelding og ændringer på hjemmesiden.

#### Bruttolønsordning:

Mange af vores kursister får uddannelsen betalt af deres arbejdsgiver. Hvis det ikke er muligt for dig, er der måske mulighed for, at du selv kan betale for kurset – via en bruttolønsordning – og for ca. halvdelen af prisen, afhængig af dine skatteforhold.

En bruttolønsordning betyder, at du indgår en aftale med din arbejdsgiver, som betaler for uddannelsen – og modregner beløbet i din bruttoløn, over en aftalt periode. Det koster dermed ikke din arbejdsgiver penge i sidste ende. Du betaler selv, med dine lønkroner efter skat, hvilket sparer dig for ca. halvdelen af prisen, afhængig af din skatteprocent.

Læs mere om ordningen på SKAT's hjemmeside. Du er også altid velkommen til at kontakte os og høre nærmere.

### Eksamen

Sluteksamen er obligatorisk, og den er bestået eller ikke bestået. Den omfatter en skriftlig besvarelse af spørgsmål (hjemmeopgave) og en mundtlig eksamen.

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.