



## INSPIRASJONS- & UTVIKLINGSKURS - KURS I SZENTENDRÈ, UNGARN

**TORS DAG OG FREDAG 31.mai-1.juni 2018**

**Szentendrè** i Ungarn er en koselig, intim kunst- og kulturby, med bygninger i typisk barokkstil. Etter mentoroppdrag der i 2014 og lederkurs i 2017, planlegges nå nytt kurs i 2018.

### **Tema på kurset:**

Modell for personlig og profesjonell utvikling i 7 trinn  
Spill på lag med hjernen – nye tankemønstre/innovasjon  
Historikk, hjerneforskning og hjernens oppbygging  
Hjernehalvdelen og integrering mellom disse  
Balansen mellom å være & å gjøre  
Intuisjonssystemet som en ressurs  
Øvelser og demo  
Verktøy å ta med seg  
Nettverksbygging  
Kultur og historie

Gjennom inspirasjon, kreativitet og engasjement vil jeg som kursleder **dele** min livsvisdom, kompetanse og erfaringer fra næringsliv, samfunn og politikk og fra denne herlige byen.

Noen av kursdeltakernes utsagn fra kurset i 2017:

*-Det største utbytte var å treffe andre ledere med sine historier og utfordringer. Sammen delte vi tanker, og jeg ble inspirert av fellesskapet og det som skjedde mellom oss i Ungarn.*  
*-Kurset gav meg gjennom deltakelse i øvelser, rollespill og refleksjoner en større bevissthet i min rolle, funksjon og mine egne muligheter.*  
*-Eva er en flott og kunnskapsrik kursleder. Hun får folk til å slappe av og man føler seg sett i hennes selskap. Humoren er svært tilstede, og det er kjekt å være nær henne.*  
*-Kurslederen er profesjonell og raus. Kurset kan anbefales.*  
*-Kursbyen var en opplevelse i seg selv. Så utrolig kjempekoselig, og vennlige imøtekommende mennesker alle steder. For en som har vært i Ungarn flere ganger var det nytt og spennende å oppdage kunst og kulturbyen Szentendre. Gåavstand til alt, rikelig med cafeer og spisesteder og ellers mye og se til både av natur og gammel historie.*

**Kurspris:** NOK 3950,-.

Kursdag 1, torsdag 31. mai 2018, kl. 14:00 – 19:00

Kursdag 2, fredag 1. juni 2018, kl. 09:00 – 15:00

Det går direktefly med Norwegian torsdag kl. 31. mai kl. fra Oslo kl. 9:00 som lander i Budapest kl. 11:30. Derfra ca. 30 min med tog eller taxi. Det samme gjelder onsdag, om man ønsker å komme en dag i forkant.

Reise, kost og losji er ikke inkludert.

Kursdeltakerne får anbefalinger om overnattingsteder.

Som kursassistent/medhjelper, har jeg gleden å ha med meg adm. dir. Hanne Sundby i TV-selskapet Fabelaktiv på Hamar. Hanne har vært/er en ressurs i BeNow som styremedlem i mange år.

Dersom du er interessert, kontakt [eva@benow.no](mailto:eva@benow.no) Kurset leveres også til grupper etter spesielle avtaler.



**Eva Søgnebotten** er daglig leder og gründer av BeNow som ble etablert i 2001. Hun tilbyr deg bred sammensatt kompetanse og erfaring: og anvender kreativitet og evne til å se sammenhenger og skape muligheter på en utradisjonell måte. Hun har mange års erfaring fra offentlig virksomhet og privat næringsliv. Hun er jurist og samtidig en av Nordens mest anerkjente profesjonelle coacher med sertifisering fra The Coaches Training Institute i California. Hun har veiledet flere hundre mennesker i ulike posisjoner fra næringsliv og politikk. Mange har deltatt på ulike interne og eksterne kurs og workshops i inn- og utland. Tidligere har hun drevet egen juridisk praksis og har også bred lokalpolitisk erfaring, blant annet en periode som varaordfører. Eva bekler også ulike styreverv.

Det som spesielt kjennetegner Eva, er hennes skarpe evne til å se det store bildet og behovet enkeltpersoner, bedriften eller organisasjonen har, og derfra inspirere til en naturlig utvikling.