

Syfte:

Kursen har som syfte att genom fysisk träning utvecklas i de tre dimensionerna.

- Den första dimensionen handlar om att skapa en större förmåga att leda sig själv, att sätta och arbeta mot mål, att fatta rätt beslut och att bli mer uthållig i sina affärskritiska relationer.
- Den andra dimensionen handlar om att leda andra: att agera som förebild, att skapa förutsättningar för en friskare organisation, att inspirera till fler aktiva hälsosamma beteenden i organisationen och att bli en bättre chef/ledare och medarbetare i sin organisation.
- Den tredje dimensionen handlar om att skapa en organisation som både strukturellt och kulturellt bygger på Movement, dvs en framåtriktad rörelse där en samling individer väljer att med lust och nyfikenhet dra åt samma håll och skapa enastående resultat.



Mål:

- Att öka min kapacitet och förmåga som individ.
- Att bidra till att andra i min omgivning gör mer hälsosamma val.
- Att bidra till att den organisation jag tillhör växer och utvecklas

Hjälp mål:

2013 använder vi New York City Marathon som det magnetiska och gränssprängande individuella målet.

Målgrupp:

För dig som har formell makt att påverka din organisation eller är en informell ledare med makt att påverka.
(För dig som enbart är intresserad av en plats till New York Marathon så är detta inte ett program för dig.)

Detta ingår i MbM-2013:

- Uppstartsseminarie - De tre dimensionerna samt individuellt målsättningsarbete. Målen kommer också att följas upp under året.
- 3 seminaritillfällen under året i nätverksform. Tre företag som är representerade i programmet erbjuder "värdskap" för ett företagsbesök. Vi kombinerar ett utvecklingstema med ett samtal om "värdföretagets" erfarenheter av MbM.
- Ett inspirations/behovsanalysmöte av oss på 2 timmar ute på det egna företaget under våren 2013.
- ca 12 utvecklingstips per mail.
- Seminariedagar i NY med program fredag kväll t.o.m. söndag kväll.
- Avslutningsseminarie - Att dra slutsatser av erfarenheter och koppla det till vardagen.

Datum för de olika seminarierna kommer att meddelas i god tid och de flesta kommer att ges både i Stockholm och Göteborg.

Kostnad:

5 000 SEK + moms

Tillkommer och rekommenderas:

- Löparkvällarna i Gbg (till självkostnadspris) och 5 löparkvällar i Stockholm (utan kostnad)
- Konditionstest på Aktivitus i Göteborg och Bosön i Stockholm (kostnader beror på vilken sorts test du väljer)

Anmälan:

Anmälan till utvecklingsprogrammet MbM-2013 sker till info@optimore.com eller till Mikael på mobil **0707-771936**

Bokning och kostnad av resan till New York:

Bokning av resan till New York sker direkt till Springtime. All reselogistik och reseadministration sker genom Springtime Travel som har det formella ansvaret för resan. Kopplingen till Springtime Travel är att de upplåter ett antal platser till deltagare i MbM 2013. Kostnaden för resan ligger på ca 25 000 SEK och uppåt.

Under programmet kommer vi från Optimore att finnas tillgängliga för frågor, stöd och träningstips.



Stig Karlsson grupp-instruktör, personlig tränare och inspiratör. Leder bl a löparkvällarna.



Mikael Mattsson grundare av Optimore och MbM, organisationsutvecklare, strategisk partner och personlig coach.

Stig och Mikael

