



... som SMÅBEDRIFTSLEDER

Kursprogram 11. - 13. oktober og 8. - 10. november

Mandag

9.00	Registrering og innsjekking - kaffe
9.30	Oppstart - presentasjon
10.30	"Ildsjele brenner ikke evig" - forskjellige tema og dilemmaer knyttet til det å være småbedriftsleder, basert på bla undersøkelser og erfaring
11.30	Lunsj
12.15	"Ildsjele...." fortsetter
13.15	Vedlikehold egen motor - Motivasjonstips og bevissthet på aktivitetsnivå og kostholdsvaner.
15.15	Fokus på "turtallet" - Hvilket tempo passer for meg? Lett fysisk aktivitet med pulsklokke.
17.00	Middag
18.00	Gruvesafari - Omvisning i koboltgruvene ved Modum Blaafarveværk

Tirsdag

07.30	Frokost
08.30	"Pust og strekk"
09.15	Min lederstil - valg og muligheter
11.30	Lunsj

12.30	Tur til Lavvo ca 20 min - samtale og refleksjon rundt bålet om tema "Harmoni i lederklemma"
Ca 14.45	Ute tapas - Spasertur og buss til Vikersund Kurbad
16.15	"Flyt" - avspenning i basseng (34gr)
ca.18.00	Kveldsmat Villa Sana

Onsdag

07.30	Frokost
08.30	"Den naturlige rytmen" - spenning/avspenning
09.30	En småbedriftsleders historie Ved Leder for Buskerud Trevare (på Villa Sana)
10.35	Kommunikasjon, familie og jobb. - valg og muligheter
11.45	Lunsj
12.30	Kommunikasjon, familie og jobb fortsetter...
14.05	Veien videre
ca 15.00	Slutt



Kurset foregår på Modum Bad - Villa Sana, hvor kursdeltakerne bor de tre dagene kurset foregår.

Overnatting, mat og arrangerte turer, er inkludert i prisen.

Nødvendig utstyr: Treningstøy, utetøy til årstiden, gode sko, badetøy

Vil du vite mer om kurset eller melde deg på?

Gå inn på www.modum-bad.no (kurs og seminar), ring Tlf.: 32 74 97 00 og spør etter Tove eller send en e-post til tove.bergsrud@modum-bad.no

