

”If you want the world to be a
better place,
take a look at yourself and
make a change”

Citat: Michael Jackson

Sportskarriere:

- 10 x Verdensmester
- Olympisk sølvvinder
- 74 Danske mesterskaber

Personlig coach for:

- Topatleter
- CEO's

Privat:

- Gift med Dorthe
- Far til Marc & Oliver

Erhvervskarriere og uddannelse:

- Direktør FOQUS Management A/S
- 4MAT certificeret
- Certificeret Kognitiv Coach

Særlig udmærkelse:

- Kåret til Årets Inspirator 2009

Forfatter til bestseller-bøgerne:

- Viljen til sejr
- Din teenager skal coaches
- Viljen sidder i hjertet

Foredragsholder for mere end:

- 250.000 publikummer

Viljen til sejr

Opsummering – “Viljen til sejr”



”Hænderne-over-hovedet”

Hænderne-over-hovedet-dage« – hvad er det for dage? Det er dage, hvor du kommer hjem, og det bobler, og du kan mærke, at det er en god dag. Jeg tror på, at mennesker, der tør tage ”hænderne-over-hovedet”, når de lykkes, skaber begejstring omkring sig, så både omverdenen (kolleger, venner og familien) bliver smittet med den positive energi, der findes, når mennesker lykkes og også tør vise det. ”Hænderne-over-hovedet-dage” skaber livskvalitet for dig og din omverden. Prøv at samle på disse dage.

Husk, at træning gør dig til mester

Find-fem-fejl-kulturen

Efterhånden har jeg fået oplevelsen af, at vi i job- og virksomhedskulturen er særdeles ”servicemindede” til at fortælle kollegerne, hvad de kunne have gjort bedre. I praksis fungerer det som ugebladenes ”find fem fejl”. Mennesker mister troen på, at de overhovedet kan noget, hvis de konstant gøres opmærksom på sine fejl. Gør derfor det modsatte og ros så snart der er mulighed for det. Det kræver mod at turde, men dem der tør, sætter dagsordenen.

Proaktiv tankegang

Mennesker, der ved, hvad de vil, og hvor de vil hen, er målrettede. Mennesker, der tør sætte ambitiøse og målbare mål og konstant gør en indsats for at nå dem, kalder jeg proaktive. Ønsket er, at virksomheden udvikler proaktive mennesker, der gennem personlige og fælles målsætninger selv tager initiativ og ansvar for deres fælles og egen fremtid.

Dette skaber grundlag for en succesfuld virksomhed og succesfulde medarbejdere. Når medarbejderne tænker proaktivt, vil de og dermed virksomheden arbejde efter et fælles ambitiøst mål, de føler ansvar for at nå. (fortsættes næste side)

Opsummering – “Viljen til sejr”

(fortsat)

FOQUS

Proaktiv tankegang (fortsat fra forrige side)

Der skabes en “Vinderkultur”. Hvem kan leve efter sætningen “Tab og vind med samme sind”?

Mennesker, der tør sætte mål for fremtiden, har større indflydelse på deres egen fremtid

Træningstankegangen

Jeg mener, at gennem bevidst træning kan du styre og udvikle dine færdigheder. Jeg tror på, at alle mennesker kan og vil udvikle sig. Jeg ved, at med den fart udviklingen har, kræver det, at du som menneske konstant træner for at udvikle dig, så du hele tiden udnytter de muligheder, der findes.

Gør dig bevidst om, hvad du skal træne i for at nå dine/teamets mål, hvor tit du ønsker at træne, i hvilke færdigheder, og hvem der skal coache og inspirere dig. Træningstankegangen bør være en naturlig del af din måde at tænke og arbejde på. Du skal ligeledes definere værdien af at nå dine/teamets mål, for kun hvis du kan se værdien, bliver du ved med at kæmpe, når det begynder at gøre ondt eller blive besværligt på vej til målet

Samtidig er det vigtigt at være bevidst om, hvad du har forbedret og udviklet, samt huske at fejre og glæde sig over det, der lykkes - også de små sejre og succeser.

Husk: ”Hænderne-over-hovedet”

Coaching

Forskellen på en coach og en træner er, at coachen er én, du selv ønsker, fordi du føler, at personen kan og vil udvikle dig og eventuelt virksomheden i den rigtige retning. At være coach er en ny tanke, ledelsesstil og samarbejdsform. (fortsættes næste side)

Opsummering – “Viljen til sejr”

(fortsat)

FOQUS

Coaching (fortsat fra forrige side)

En træner vil ofte være en person, en anden vælger for dig.

Fordelen ved coaching er, at vi herigennem udvikler og skaber mennesker, der tør og vil tage ansvar for egen og andres udvikling. Det vil kræve, at du som coach viser tillid, interesse og begejstring - kort sagt: **“Walk the talk”**

Indre dialog

Jeg ved, at alle mennesker fører en indre samtale. Jeg ved samtidig, at for størstedelen er samtalen i løbet af en dag på ca. 50.000 ord. Derfor er det vigtigt, at samtalen bliver ført i mulighedernes verden.

Det, der afgør din evne til at styre din indre samtale, er din bevidsthed om, hvad du tænker, men da de fleste mennesker bruger 90% af deres tid i underbevidstheden og dermed kun 10% i bevidstheden, er det vigtigt, når vi udvikler os selv, gør vi det bevidst. Husk: “Folde-hænderne-øvelsen”: Hvis du gør, hvad du plejer at gøre, får du, hvad du plejer at få, så hvis du ønsker andet end det, du plejer at få, må du gøre noget andet end det, du plejer at gøre.

For at ændre vaner kræver det, at du er bevidst om dine tanker og ser værdien af at ændre og udvikle dem. Vindere har udviklet evnen til at styre den indre dialog i en positiv retning.

Over og Under Stregen

Eksempel på folk under stregen – ”Øv-bøv’ere”

De mennesker, der er bedrevidende, har udviklet en tankegang, der ofte afskærer dem fra ny viden, nye idéer, inspiration og dermed forudsætningerne (fortsættes næste side)

Opsummering – “Viljen til sejr”

(fortsat)

FOQUS

Over og Under Stregen (fortsat fra forrige side)

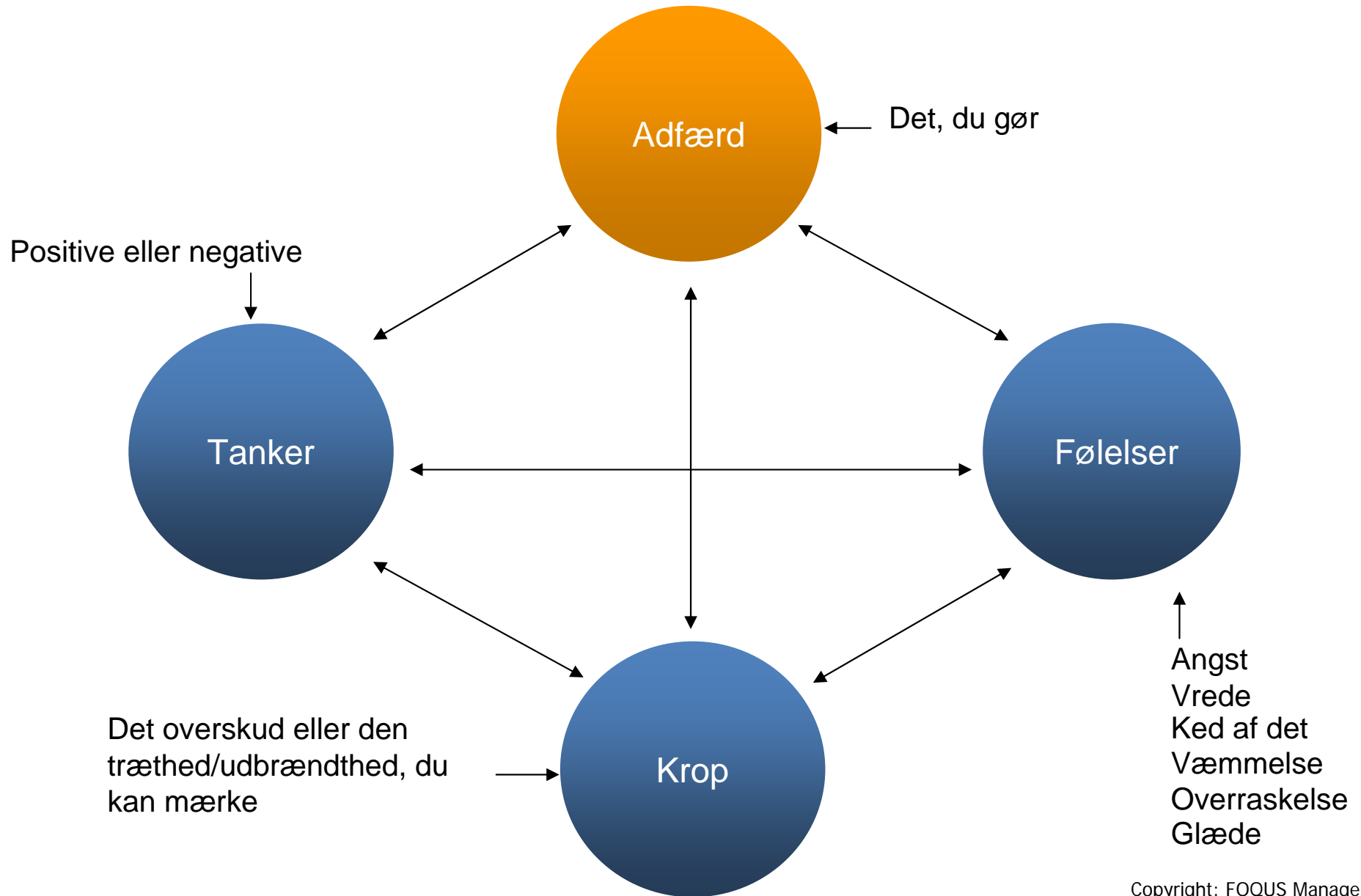
....for at indfri omverdenens forventninger og krav. De bruger ofte ordsprog som: “Det har vi prøvet”, “det virker ikke”, “hvorfor nu igen”, “det kan jeg ikke”, “det vil jeg ikke” osv.

Desværre er det en dårlig vane, disse mennesker har udviklet, og for at ændre dette kræver det, at de ændrer vaner, tankegange og dermed adfærd.

Jeg ved, at en gennemsnitlig “øv-bøv’er” har negativ indflydelse på ca. 10 - 15 personer, mens en veltrænet “øv-bøv’er” har negativ indflydelse på ca. 25 personer. En supertrænet ”øv-bøv’er” kan trække et helt selskab, afdeling eller familie ned under stregen. Der findes “øv-bøv’ere” i os alle, vi skal bare være bevidste om, at den side ikke har overtaget.

Som coach for andre skal du huske: Menneskers to største frygtformer er frygten for forandring og frygten for nederlag.

Mennesker over stregen har oftere ”hænderne-over-hovedet” og skaber større livskvalitet for sig selv og deres omgivelser. De fokuserer på fremtidens muligheder og ikke begrænsninger.



HOH-dage Evaluering

FOQUS



Kom hjem var i
dårligt humør
- og det smittede!



Kom hjem og var i
dårligt humør



Kom hjem



Kom hjem og var glad



Kom hjem og var glad
- og det smittede!

Mandag



Tirsdag



Onsdag



Torsdag

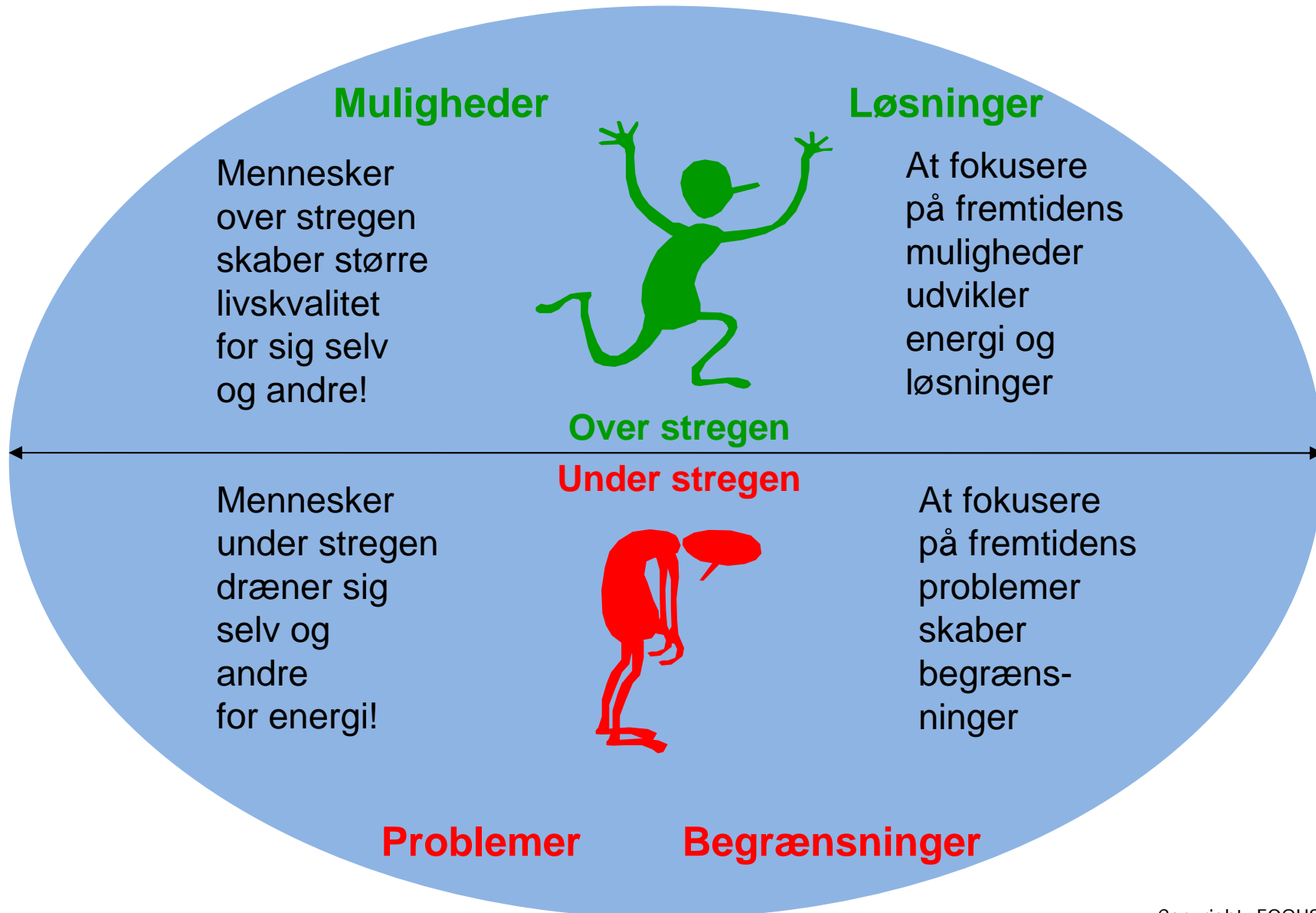


Fredag



Over og under stregen

FOQUS



Tanker over stregen

FOQUS



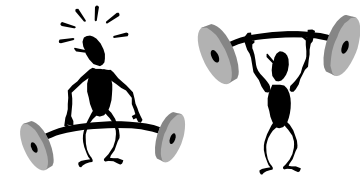
**Teams der ror
samme vej,
vinder oftere**

Citat: Arne Nielsson



**At have et mål
for fremtiden øger
muligheden for at
påvirke den**

Citat: Arne Nielsson



**Målet
med livet er ikke at
blive verdensmester,
men at lære at
mestre verden**

Citat: Arne Nielsson



Yes !

**At ville vinde
skaber evnen
til at kunne**

Citat: Arne Nielsson



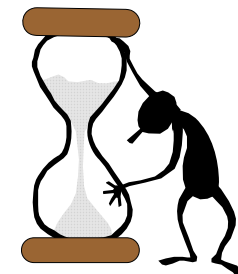
**Du misser
100% af de
skud, du
ikke tager**

Citat: Michael Jordan



**Yesterday is
history, tomorrow
is mystery and
today is a gift**

Citat: Eleanor Roosevelt



Sådan når du dine mål

FOQUS

Vindere er over
stregen!

Hvad er målet?
Hvad er værdien
ved at nå målet?

Hvilke spilleregler
skal der spilles
efter, så alle bliver
vindere?

Hvad skal der
trænes i for at
nå målet?
Hvem skal coache
på vejen?

Forfatter

James C. Collins & Jerry L. Porras
Stephen R. Covey
Daniel Goleman
Daniel Goleman
Mette Bloch
John Whitmore
Ken Blanchard & Sheldon Bowles
Adele Faber & Elaine Mazlish
Tom Peters
Jesper Kunde
Paul Mooney
Jonas Ridderstråle & Kjell A. Nordstrøm
Ken Blanchard & Sheldon Bowles
Docter Spencer Johnson
Villy Railio
Lance Armstrong
James E. Loehr & Peter J. McLaughlin
Daniel Goleman, Richard Boyatzis & Annie McKee
Anthony Robbins
Diverse
Niels "Noller" Olsen
Arne Nielsson
Arne Nielsson s.m. Anni Kirk og Tania Wolf
Arne Nielsson s.m. Bjarne Lellek og Marianne Schjøtt Rohweder

Titel

Skabt til succes
Syv gode vaner
Følelsernes intelligens
Følelsernes intelligens på arbejdspladsen
Tør du blive en vinder?
Coaching på jobbet
Gung Ho!
Lær at lytte (til dig der har børn)
Tænk positivt
Corporate Religion
Developing the High Performance Organisation
Funky Business
High Five
Hvem har flyttet min ost
Bedst når det gælder
Det handler ikke om cyklen
Mentaltræning
Følelsesmæssig intelligens i lederskab
Ubegrænset kraft
Jante ud af Danmark
Det er muligt
Viljen til sejr
Din teenager skal coaches, ikke opdrages
Viljen sidder i hjertet

FOQUS



www.foqus-management.dk

