

ELEVATION CAMP



ELEVATION CAMP

CHAMONIX 24-28 JUNI 2019

*clarity for mind - awakening for body
fuel for your professional life*

VAD DET ÄR

ELEVATION CAMP ÄR 5 intensiva dagar på fantastiska hotellet Terminal Neige Refuge de Montenvers i Mont Blanc-massivet. Vi tar dig med upp i bergen, ut i naturen, in i dig själv, genom din kropp och tar sikte på att definiera essensen av den du är när du är som vassast – både privat och i din yrkesroll.

Fysisk rörelse och naturens kraft ökar effektiviteten i ditt lärande och din utveckling – det vet vi både från egen erfarenhet och vetenskaplig forskning. Kursens övergripande metod bygger på att använda just dessa element för att få tillgång till bästa möjliga befinnande – ett tillstånd där du befäster både närhet och tillit till dig själv. Härifrån arbetar vi med din vision, mission och mål för livet – komponenter som när de är i balans kommer att få dig att briljera både privat och yrkesmässigt.

Vi använder oss av NLP-metoder (neuro-lingvistisk programmering) för att verkligen befästa känslor och hitta dina uppriktiga svar – även det som ligger under ytan. Målet är att du ska uppdatera ditt livs karta och kompass samt öppna dörren för din yttersta potential på alla plan.



ELEVATION CAMP

CHAMONIX 24-28 JUNI 2019

*clarity for mind - awakening for body
fuel for your professional life*



Copyright : Terminal Neige - Refuge / D.André / S.Abril / L. Di Orio

HUR VI GÖR

DU KOMMER ATT

- Definiera vad ordet framgång innebär för dig
- Använda framgångskompassen för att uppdatera din vision – ditt övergripande syfte
- Använda din personliga vision för att uppdatera din kompass i din yrkesroll
- Titta på din samarbets- och nätverksspiral samt indentifiera vilka som bidragit till din utveckling
- Utarbeta vad självledarskap, balans och hållbarhet betyder för dig
- Hitta vägar att hantera motgång som ger kraft istället för att sänka din energi

DU GÖR DET GENOM ATT

- Verbalt uttrycka dina insikter samt lyssna på och inspireras av andra deltagare
- Låta olika teoretiska modeller få facilitera dina tankar
- Vara öppen för metoderna och ha modet att prova



ELEVATION CAMP

CHAMONIX 24-28 JUNI 2019

*clarity for mind - awakening for body
fuel for your professional life*



VAR OCH FÖR VEM

PLATS Terminal Neige Refuge de Montanvers ligger på en klippkant i Mont Blanc-massivet, på 1913 meters höjd ovanför Chamonix i Frankrike. Till hotellet, som är en hyllad och modig ombyggnation av ett rustikt refuge från 1880, tar man sig med bergbana eller till fots från Chamonix (omkring 2-3 timmars vandring).

UPPLÄGG Första dagen är ankomstdag med inledning, yoga och gemensam middag. Vi startar kl. 16.00. Dag 2-4 är heldagar där vi varvar dynamisk yoga (vinyasa flow), andnings- och meditationsövningar med vandring/löpning (både uppför och längs leden *Balcon du Nord*), teori, reflektion, skrivövningar och diskussioner. Dag 5 är avslutning med morgonaktivitet, frukost och utcheckning klockan 11.00.

FÖR VEM Kursen riktar sig till dig som vill höja ditt ledarskap genom att se över dig själv. Du jobbar som någon typ av chef eller företagsledare, och vet att om din personliga kompass är i gott skick, så är även ditt företags riktning tydlig.



ELEVATION CAMP

CHAMONIX 24-28 JUNI 2019

*clarity for mind - awakening for body
fuel for your professional life*



Copyright : Terminal Neige - Refuge / D.André / S.Abrail / L. Di Orio

VILKA VI ÄR

KURSLEDARE på Elevation Camp – resultatet av flera års planerande och sökande efter rätt plats och tidpunkt – är dess grundare Pernilla Gravenfors och Elin Jensen.

Pernilla Gravenfors har 20 års erfarenhet som företagsledare och 10 av att utbilda andra i personligt ledarskap och företagsutveckling. Hon är utbildad i NLP samt certifierad facilitator inom FranklinCovey (7 goda vanor och Ledarskap). Pernilla är även utbildad inom Success Factor Modeling genom coach2coach, retorik och kommunikation genom Dale Carnegie, samt är IPU-certifierad (Institutet för Personlig Utveckling).

Elin Jensen har 12 års erfarenhet som yogalärare (vinyasa flow och yinyoga). Hon är dessutom konsult inom kommunikation, branding och marknadsföring sedan 20 år och har drivit upp en rad egna företag under samma period. Elin utbildar andra till yogalärare samt coachar och utbildar inom branding och marknadsföring.

Gemensamt har Pernilla och Elin en kärlek till naturen – i synnerhet berg – och en passion för människor, entreprenörskap och hållbara karriärer och livsstilar.

“Vårt övergripande syfte är att bidra till att fler människor lever i samklang med sina egna önskemål och hittar sin identitet på rätt nivå”



ELEVATION CAMP

CHAMONIX 24-28 JUNI 2019

*clarity for mind - awakening for body
fuel for your professional life*



NU KÖR VI

INVESTERING Kursavgift: SEK 19,000 + moms.

DETALJER Kursavgiften inkluderar komplett program och kursmaterial, yogamatta att ta med hem, frukostar, middagar samt logi på Terminal Neige Refuge de Montenvers i privat podd i sovsal. Högst begränsat antal platser. Avgiften inkluderar inte flyg, lokala resor eller luncher. Kursdatum är 24–28 juni 2019. Start kl. 16.00 den 24 juni och avslut kl. 11.00 den 28 juni. Närmaste internationella flygplats är Genève, ca 100 km. Härifrån kan man hyra bil, resa med tåg eller transfer till Chamonix varifrån man tar sig med bergbana eller till fots.

BOKNING Elevation Camp har ett högst begränsat antal platser och vi ber dig boka så snart som möjligt. Vid bokningstillfället får du en faktura på 50% av kursavgiften. Detta är en icke återbetalningsbar deposit som bekräftar din plats på kursen. Resterande belopp faktureras i mitten av mars 2019. Om du skulle få förhinder kan du överlåta din plats till en annan person och har vi en väntelista har du möjlighet att få dina pengar tillbaka med vår hjälp. Boka din plats genom att fylla i formuläret på www.elinjensenyoga.com/elevationcamp



ELEVATION CAMP

CHAMONIX 24-28 JUNI 2019

*clarity for mind - awakening for body
fuel for your professional life*



Copyright : Terminal Neige - Refuge / D.André / S.Abril / L. Di Orio