

**BJ**

UDVIKLING • LÆRING • COACHING



*Bodil Johanne og BJ Rådgivning* tilbyder organisationsudvikling, løsning af HR opgaver, ledelses- og teamudvikling samt individuelle coachingforløb og samtaler. Vi går til opgaven med ydmyghed, og skræddersyer individuelle læringsforløb, hvor helhedsorienteret tankegang, anerkendelse og det praksisnære er omdrejningspunktet.

## **EKSEMPLER PÅ KURSER**

- **Trivsel og arbejdsglæde**
- **Bedre mødekultur**
- **Mindfulness og det travle liv**
- **Coaching som dialog**
- **Væk din intuition, og bliv en bedre beslutningstager**
- **Den professionelle samtale – spørge- og interviewteknik**
- **Positiv psykologi og den anerkendende tankegang**
- **Den gode dialog med borgeren**
- **Kultur og værdibaseret adfærd**
- **Trap ned ad konfliktrappen - løs konflikterne i tide**

*Torben Bang, direktør RevisorHuset, Risskov, Århus*

»Bodil Johanne Jørgensen er en af de få, som formår at skabe arbejdsglæde og trivsel på kort tid, Og det vigtigste som Bodil Johanne besidder, er for mig at se evnen til at lytte. Idet vi lever i en verden, hvor vi er mange, som gør det modsatte. Det tror jeg er afgørende, for at jeg kan give Bodil Johanne og hendes virksomhed de varmeste anbefalinger«.

*Poul Carstensen, Juridisk chef*

»Jeg har fået større fokus på, hvor vigtigt det er at stille de rigtige spørgsmål og at kunne se effekten heraf – større grad af refleksion og opmærksomhed«.



## DU KAN OGSÅ DELTAGE I NOGLE ÅBNE KURSER

*Vidste du, at 35.000 mennesker dagligt sygemelder sig på grund af stress, og at depression er tabu i vores samfund?*

*Alene af den grund er det vigtigt at arbejde med mental oprydning, bryde vanerne og lære at mestre livet, så du får nærvær og glæde i hverdagen.*

### **Mindfulness og intuition**

Mindfulness kan lære dig at få din indre frihed, sætte egoet og energien fri, hvorved du styrker din tilstedeværelse i nuet.

Du lærer at blive din egen »observer« og bliver nærværende såvel på jobbet som derhjemme. Hvis du ønsker det, kan du også lære nogle lette meditationsøvelser, som giver ro til sindet, når du lærer at stoppe the busy mind og dit tankemylder.

### **Heltens rejse - find den røde tråd i dit liv**

Lær af dine prøvelser undervejs i livet, i stedet for at lade dem blokere og begrænse dig i din livsudfoldelse.

Vi spørger, hvad er meningen med det hele? De fleste mennesker vil gerne gøre en forskel – ja det er en floksel, - men det er jo det, vi alle sammen gerne vil. Spørgsmålet er hvordan?

Heltens rejse er en fantastisk metode til at komme videre og bruge ressourcer og styrker.

Kort sagt at finde juvelen eller den indre skatkiste, som findes inde i os alle.

### **Foredrag**

Du kan vælge mellem flere spændende foredrag. Her får du ny inspiration til din hverdag.

Klik ind på hjemmesiden for yderligere information om de enkelte foredrag.

- **Intuition - indsigt, mavefornemmelse eller det rene vrøvl**
- **Mindfulness - ro og nærvær i hverdagen**
- **Hvad er det lykkelige arbejdsliv?**
- **Arbejdsglæde og trivsel**
- **Coaching med narrativ og systemisk tilgang**

---

### **Individuelle coaching samtaler**

Du kan også bestille individuelle coaching samtaler

---

*Rina Dybdal, Dybdal & Sejling Erhvervsservice, Silkeborg*

»Din coaching har hjulpet mig rigtig meget. Allerede efter nogle få samtaler fik jeg mere klarhed og fandt frem til, hvordan jeg kan bruge mine kompetencer. Jeg kan varmt anbefale Bodil Johanne som coach.»

*Nina Hæsum, Dagtilbudschef, Mariagerfjord kommune*

»Du rykker og gør en forskel Bodil.»

*Pia Risgård, Adm.chef, Vesthimmerlands kommune*

»Tænk at ét enkelt spørgsmål kan sætte så meget på plads«.



# PROFESSIONEL, INTENSIV COACH – UDDANNELSE

(med narrativ og systemisk tilgang)

## Modul 1 – Coaching som dialog

- Introduktion til coaching med systemisk tilgang
- Find det bedste frem i mennesker
- Rollen og opgaven som coach og samtalepartner
- Forgreningspunkter i samtaler
- Forskellige spørgsmålstyper

## Modul 2 –

### Træning i at »stille de rigtige spørgsmål«

- Fire spørgsmålstyper, spørge- og interviewteknik
- Positive fremadrettede samtaler
- Fra gameplayer til mestring af samtaler
- Afklarende samtale og mål
- Refleksion og domænetankegangen

## Modul 3 –

### Coaching med anerkendende tilgang

- Coaching og sprogets betydning
- Coaching og stemmens kraft
- Coaching udover lytte – og forståelsesniveauet
- Brug din intuition og nærvær i coaching
- Livsperspektiver og personlige historier (det narrative) – alle har en spændende historie at fortælle

## Modul 4 – Coaching og anerkendelse

- Coaching i teams - teamudvikling – sådan rykker det, 4 D modellen
- CMM – ledelse/selvledelse med mening
- Hvordan ved du, at du har succes som coach?

## Modul 5 – Den professionelle samtalepartner

- Den autentiske og nærværende coach
- Professionel coaching - træning
- Hvordan ved du, at du når dine mål?
- Anerkendende feedback og evaluering

## Et coachingforløb bringer dig videre som menneske

- Forløbet er på 10 intensive dage fordelt over et års tid. Plus to øvedage i studiegruppe
- Du modtager et certifikat efter deltagelse i 10 dages undervisning og øvedagene
- Undervisere: Bodil Johanne Jørgensen samt gæstelærere.

Eksklusiv uddannelse – max. 12 deltagere. Sikrer dig et stort udbytte, såvel fagligt som personligt.

## 2. år (5 dage) – for dig der har første år

- Coaching i forskellige kontekster og externalisering
- Coaching, nærvær, dybde og mental intuition
- Fra konflikter til håb og drømme for fremtiden
- Find den gode historie, storytelling i coaching
- Certificering

Se datoer og info på hjemmesiden

[www.bjraadgivning.dk](http://www.bjraadgivning.dk)

## **Bodil Johanne Jørgensen**

er stifter af sin egen virksomhed BJ Rådgivning, og hun er forfatter til bestsellerbogen »Intuition – ledelse med hoved og hjerte«. Bodil Johanne har i mange år arbejdet på at gøre intuition til et legitimt beslutningsgrundlag, der kan mere end blot vise en mavefornemmelse. Hun er oprindeligt uddannet revisor, men valgte at følge sin intuition og ændre retning til at arbejde med mennesker, leder- og organisationsudvikling.

Bodil Johanne arbejder med at coache og rådgive såvel private som bredt i det danske erhvervsliv. Bodil Johanne er desuden uddannet skatterevisor, leder indenfor det offentlige, psykoterapeut, systemisk og narrativ coach uddannet hos førende erhvervspsykologer og internationale undervisere. Endvidere er BJ medlem af de berejstes klub, har rejst i store dele af verdenen, og holder foredrag om rejser og ekstremturisme.

*Bodil Johanne har arbejdet med udviklingsprocesser i mere end 25 år, og har siden 1992 haft egen konsulentvirksomhed.*



## **BJ Rådgivning**

Er et konsulent og rådgivningsfirma, der arbejder ud fra et narrativt og systemisk perspektiv med ledelse, selvledelse og organisationsudvikling.

## **BJ Rådgivning**

- Tilbyder individuel coaching og sparring
- Holder lederkurser, kurser og medarbejderudviklingsforløb på alle niveauer.
- Tilbyder desuden uddannelsesforløb i narrativ, systemisk og indsigtssåseret coaching.



Bogen viser, hvordan du kan bruge og udvikle din intuition i hverdagen og på den måde forebygge stress. Bogen kan bestilles via hjemmesiden [www.bjraadgivning.dk](http://www.bjraadgivning.dk)

## Referencer

Vesthimmerlands Kommunes økonomiafdeling - LR Health & Beauty Systems, Aabenraa - Ikast-Brande Kommunes borgerservice - Revisionsfirmaet Hostruphus, Silkeborg - Dybdal & Sejling Erhvervsservice, Silkeborg - RevisorHuset Risskov - Tandlægerne Lerche, Horsens - Tandlæge Skibsted, Sundhedshuset, Horsens - RevisorHuset, Holstebro - Øernes Revision, Vordingborg - Dansk Revision, Viborg, Roskilde, Holbæk - Revision Aarhus, Risskov - VIA Horsens - Hørsholm Kommunes skoleforvaltning - Gladsaxe kommunes kultur- og fritid, lederne i socialforvaltningen - Revisionsfirmaet Lidegaard, Brødstrup - FUHR - IDA Ingeniørerne Syd - FOF Horsens - Revisionsfirmaet Peder Holt, Brande - HK kursusafdelingen, København - Kursusinstitutionen Lillebælt Vejle, - Skoletandlægerne, Esbjerg kommune - Osteoporoseforeningen Søhøjlandet - Revisorteam Nord, Aabybro - Skødekontoret Horsens - Danske Advokater - METROPOL København – se flere på hjemmesiden

## **BJ RÅDGIVNING**

Langelinie 14 A • DK-8700 Horsens

Tel. +45 76 25 03 04 • [bj@bjraadgivning.dk](mailto:bj@bjraadgivning.dk)

[www.bjraadgivning.dk](http://www.bjraadgivning.dk)