

# Ledarskap 4.0

För dig som vill växa som människa,  
frigöra dina drömmar  
och vara arkitekten i ditt eget liv.



# Världen behöver klarsynta drömmare – från plikttrogen till ansvarsfull.

Vilka inre kvaliteter behöver vi utveckla för att leva och frodas i en värld där vi ska samspela med robotar och AI, där det spås att 85 % av yrkestitlarna om tio år ännu inte är uppfunna, där etablerade former utmanas och ingen med säkerhet vet vad som ger framgång?

Ledarskap 4.0 är för dig som vill leva i framkant både privat och i yrkeslivet. Fokus i programmet är personlig medvetande-utveckling för att frigöra ambitioner, öppna upp för nya perspektiv och stärka förmågan att agera med tillit och glädje i en tillvaro präglad av innovation, samskapande, tvärfunktionell förståelse och ett agilt förhållningssätt.

Det handlar om att gå från plikttrogen till ansvarsfull i våra liv och verksamheter. Att vakna upp från gamla mönster och göra medvetna val utifrån ett klarsynt sinne. Att uppmärksamma längtan och drömmar och undersöka vad som hindrar och främjar denna utveckling. Öppna upp för nya vägar och leva och verka innovativt, modigt och medvetet.

Ledarskap 4.0 är baserat på DREAM, en modell för ett personligt ledarskap som vuxit fram under mer än tjugo års arbete med människor och organisationer i förändrings- och utvecklingsprocesser. Modellen rymmer fem aspekter med verktyg och nycklar för dig som vill leva och verka modigt, medvetet och kraftfullt.

Programmet är uppdelat på fem moduler där varje modul ger verktyg, insikter och inspiration utifrån en aspekt av modellen.

## DIR|E|A|M

- D – Lyssna på din inre röst
- R – Ifrågasätt din autopilot
- E – Nya beslut, aktiva val
- A – Tankens och känslans kraft
- M – Följ glädjens stig



# Ledarskap 4.0

# Är det dags nu att satsa på dig själv och din personliga utveckling?

Ledarskap 4.0 riktar sig till dig som på många sätt är nöjd, men har en drivkraft att komma vidare i livet, ha rikare relationer och använda dina förmågor till glädje för dig själv och andra.

Det är för dig som är nyfiken på att utforska mer om dig själv och vad som hindrar och främjar din personliga framgång. För dig som vill bli tydligare som människa och leva och agera utifrån ett inre lugn, klarhet och tillit.

Programmet är för dig som vill

- Leva kreativt och i samklang med dig själv
- Sluta med självsabotage och begränsande tankar
- Använda attraktionslagen till din fördel
- Lita på dina drömmar och din intuitiva intelligens
- Ha mer glädje, frihet och mening i ditt liv

Vad du kan förvänta dig:

Ett år av genomgripande självutveckling som ger dig ökat fokus, ökad tilltro och förmåga att gå i den riktning du önskar. Inspiration, verktyg och tekniker du kan använda i din nuvarande situation och i kommande förändringsprocesser. Ett stödande sammanhang med andra deltagare som också vill leva fullt ut och växa som människa och i sin gärning. Mycket skratt, insikter, personliga genombrott och aha - upplevelser.

För vem:

Arenan för din förändringsresa kan vara i din verksamhet eller ditt privatliv men typiska kursdeltagare verkar som företagsledare, entreprenörer, intraprenörer, chefer, konsulter, coacher, thought leaders. Programmet handlar om det inre ledarskapet och är inte kopplat till din nuvarande yrkesposition.

# Ledarskap 4.0



# Från tidigare deltagare:

"Jag kom till Beddingstrand med en längtan att frigöra mina drömmar, -att lära mig drömma stort, tillåtande och fritt. Men jag var också nyfiken och mycket intresserad av att få lära mig tänka i nya banor, -av dig. Få ta del av allt det kloka och professionella arbete som du gör med människor i förändring."

"Det har varit omtumlande. Nästan som en metamorfos. Det har stressat mig, samtidigt som det har funnits ett lugn kring att den här inre resan måste göras. Att låta förändringen ta den tid som den behöver. Praktiskt har det stöttat mig i att undan för undan släppa taget om det som varit, och istället blicka framåt."

"Jag har fått en fördjupad insikt kring hur mitt liv styrts av krav på anpassning. Omvärldens -och mina egna inre krav. Idag är jag mer avspänd i mitt förhållningssätt. Känns på många sätt som en omstart i livet. Jag har lyft blicken och kunnat iaktta gamla mönster och beteenden som jag vill förändra. För att i nästa steg formulera hur jag drömmer om att mitt nya och fria liv skall se ut och kännas. Mycket har klarnat under programmets gång. Det som var otydligt och vagt från början framstår nu i en annan dager. Mina mål och drömmar har blivit framkallade."

"Våra olika övningar har stöttat mig i hur jag kan sortera i tankar och känslor. Anteckningsboken är full! Kombinationen av kortare föreläsningar, övningar och efterföljande samtal i gruppen har gjort de olika passen stimulerande."

Vad skulle du säga till någon som funderar på att anmäla sig:  
"Just do it!"

"Programmet ger dig den kunskap och de verktyg du behöver för att göra din egen inre resa. En resa som du gör tillsammans med andra, men som du själv sätter målet för. Helenas klokskap och erfarenhet gör resan trygg, men ändå spännande och oförutsägbart. Programmet gör dig medveten om dina tankar, känslor och beteenden. Och ger avstampet till att formulera drömmen om ett meningsfullt och glädjefyllt liv."

"Påminner mig om hur jag tänkte för ett halvår sedan och hur jag har förändrat mitt synsätt på mig själv. De individuella övningarna är viktiga för att formulera mina egna mål. Våra zoom -möten med gruppen har varit viktiga för att bli påmind, och hålla intresset uppe kring våra gemensamma /individuella utmaningar. "

"Giraffspråket ger mig stöd i att kommunicera bättre med min omgivning. Att lyssna empatiskt och att också vara lyhörd för andras känslor. Viktiga delar har också varit att träna mig till att kommunicera med mig själv. Att seriöst lyssna på mina inre tankar och behov. Breven till mig själv tittar jag ofta på."

"Jag har länge varit intresserad av hjärnan och tankens kraft. Hur våra känslor ibland spelar oss spratt. Tycker ditt upplägg att beröra ett stort antal olika områden för att stimulera våra tankar är mycket bra."

Ledarskap

# Om programmet

Under året möts vi under fyra kursmoduler på plats samt en modul med digitala träffar utlagt över året. Varje modul belyser ett tema från modellen DREAM och ger dig idéer, verktyg och inspiration utifrån en aspekt av modellen:

Hur kan du...

D - Höra din röst i bruset?

R - Komma förbi omedvetna hinder?

E - Bryta autopilotsmönster?

A - Använda attraktionslagen till din fördel?

M - Göra dig redo för succé?

Programmet är upplevelsebaserat och blandar övningar med reflekterande samtal och koppling till teoretiska resonemang. Vi är en liten grupp och fokus i detta program är självreflektion, nya perspektiv och erfarenhetsdelande snarare än föreläsning och kunskapsförmedling.

Modulerna är intensiva men ger plats för både eftertanke och goda samtal. Förbered dig på utvecklande dagar då du tar ett kliv ut ur din vardag. Vi rekommenderar att du nyttjar möjligheten att sova över så du får del av hela upplägget.

## "Anteckningsboken är full!

Kombinationen av kortare föreläsningar, övningar och efterföljande samtal i gruppen har gjort de olika passen stimulerande."

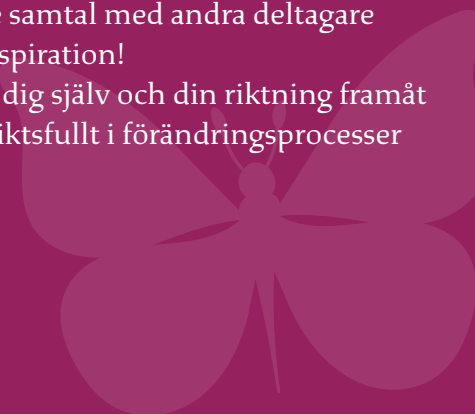
Ledarskap 4.0 syftar till att stärka din förmåga att lyssna inåt och leva och verka fullt ut i enlighet med dina ambitioner och drömmar.

Tidigare kursdeltagare har vittnat om ökat lugn och tilltro till sig själv, fördjupade relationer och livsglädje och har hittat nya vägar framåt privat och i yrkeslivet.

Vad du kan förvänta dig:

- Inspiration och verktyg för att lyssna inåt och agera utåt
- Gemenskap och spännande samtal med andra deltagare
- Mycket skratt, glädje och inspiration!
- Tydligare medvetenhet om dig själv och din riktning framåt
- Stärkt förmåga att agera insiktsfullt i förändringsprocesser

# Ledarskap 4.0



# Praktisk information:

Modul 1- 4: Garnhuset i Beddingestrand på Sveriges sydkust.

Modul 1: 26-28 januari.

Modul 2: 4-6 maj.

Modul 3: 24-26 augusti.

Modul 4: 23-25 november.

Alla moduler onsdag kl 17:30 - fredag kl 15:30.

Praktisk information skickas ut i samband med bekräftelsen, men räkna med att inte göra något annat under kursen.

Modul 5: Fem digitala gruppträffar under året. Träffarna sker via Zoom och schemaläggs under programmets gång.

Beddingestrand är ett litet samhälle vid Sveriges sydkust som bjuder in till underbara vandringar och utflyktsmål. Garnhuset som är vår bas under programmet ligger med utsikt mot havet där vi omslutas av naturens element följer årstidernas skiftningar.

Om restriktioner p g a Covid-19 förhindrar fysiskt deltagande sker träffarna digitalt. Obs! förbered dig på att vara fullt närvarande under både dag och kväll oavsett mötesform.

Specialpris år 2022: 34 500 kr för hela programmet.

Priset inkluderar kursavgift, konferenslokal samt helpension med frukost, lunch och middag från onsdag kväll till fredag lunch. Kostnaden är exkl moms och faktureras i samband med första kursmodulen.

Övernattning bokas och betalas på egen hand. Vi har reserverat rum på Pensionat Beddingestrand som ligger tvåhundra meter från vår kurslokal. För programdeltagare är priset 600 kronor per natt i enkelrum med egen dusch och toalett våren 2022. Boka senast fyra veckor innan kursstarten för att säkra din plats. Vill du boka nätter i anslutning till kursen så är det möjligt att få rabatterat pris genom vårt samarbete med pensionatet.

När du skickat in din intresseanmälan kontaktar vi dig för ett kostnadsfritt individuellt coachingsamtal som sker digitalt. Först därefter kan du göra en bindande anmälan.

Frågor och intresseanmälan:

Hör av dig till Helena Sund på [info@dromstudion.se](mailto:info@dromstudion.se) eller 0708-299 685.

# Ledarskap 4.0



# Modulernas teman:

## Modul 1: Meditation, mindfulness, kreativitet

För att bli klarsynta och innovativa behöver vi tystnad och rymd såväl som prestationslöst skapande. I denna modul tränar vi mindfulness, gör guidade meditationer och kreativa övningar som tydliggör vår längtan och ambition och bjuder in till lyssnande inåt.

Huvudfrågorna i denna modul är: Hur hör jag min inre röst? Vad längtar jag efter? Du får inspiration, tekniker och metoder för att:

- Lugna ditt system och tysta mentalt tjatter
- Vara medvetet närvarande
- Bjuda upp din lust och längtan
- Höra din inre röst

## Modul 2: Kommunikation och reflektion

Denna modul handlar om att avtäckta våra illusioner. Myterna vi har om oss själva och vem vi måste och borde vara. "Sanningar" och värderingar som vi oreflekterat lever ut, rädslor och farhågor som vilar under ytan som gör att vi skjuter upp, gör avstickare eller hejdar oss i våra drömmar. Giraffspråket, beginner´s mind och bjud in alla röster på teparty är några rubriker för denna aspekt.

Du får inspiration, tekniker och metoder för att:

- Lära känna din autopilot och dina inre sabotörer
- Klargöra nuläget, vad som hindrar och främjar din framgång
- Ersätta rädslor, tvivel och dömande röster mot tillåtande, generösa röster
- Kommuniera ärligt, empatiskt och öppet med dig själv och andra

# Ledarskap

"Programmet ger dig den kunskap och de verktyg du behöver för att göra din egen inre resa. Helenas klokskap och erfarenhet gör resan trygg, men ändå spännande och oföretsägbar."



### Modul 3: Tankens och känslans kraft

Denna modul handlar om att använda attraktionslagen till din fördel. "Det du tror på, det får du". Hur kan du uppgradera ditt mindset och tro på dina drömmar? Vilka tekniker hjälper dig vidare, hur kan du komma förbi egna inre spärrar och manifesteras mer av det du önskar?

Du får inspiration, tekniker och metoder för att:

- Vara arkitekt i ditt eget liv
- Drömma stort och fritt
- Öka din självkärlek
- Använda hjärnans och hjärtats intelligens
- Komma förbi medvetna och omedvetna hinder

### Modul 4: Lev i ditt flöde, följ glädjens spår

Modul fyra handlar om att leva fullt ut och låta svaren komma till dig. Om agilt förhållningssätt och att följa glädjens spår. Att lyssna på signaler från vår kropp och vår intuition så vi kan gå framåt i livet med, tillit, lust och mod.

Du får inspiration, tekniker och metoder för att:

- Skilja infall från intuition
- Identifiera vad du behöver i olika tillväxtfaser
- Använda signaler från ditt inre för att navigera i det yttre
- Öka din tillit, ditt mod och din glädje
- Följa energin snarare än pusha och kämpa

### Modul 5: Medvetna val, sammanhang och strukturer som stödjer oss att växa

Att frigöra sina drömmar och ambitioner är en pågående process och under året har vi digitala gruppmöten för påfyllnad och avstämningar av var du är i din process. Vad behöver du för att komma vidare, vad är din utmaning och vad händer just nu? Gruppträffarna hjälper dig att återknyta till goda intentioner, upptäcka hinder och ger dig förståelse och handlingskraft att komma vidare i dina frågor.

Du får inspiration, tekniker och metoder för att:

- Släppa taget om gammalt
- Göra medvetna nya val
- Strukturera ditt liv runt din dröm
- Prioritera det som är bra för dig
- Utveckla din intuition och klarsyn

"Mycket har klarnat under programmets gång. Det som var otydligt och vagt från början framstår nu i en annan dager. Mina mål och drömmar har blivit framkallade."

Ledarskap 4.0





I detta program bjuder jag på det bästa från min erfarenhet av livet och mina dryga tjugo år som ledarskapskonsult och coach i mitt bolag Sund Resurs.

Modellen DREAM som Ledarskap 4.0 bygger på har jag utvecklat under många år då jag arbetat både med min egen utveckling och många hundra organisationer och människor i utvecklings- och förändringsprocesser. Modellen ger verktyg och perspektiv som har hjälpt både mig själv och andra att utvecklas och leva friare, mer kreativt och modigt.

Drömstudion startade jag år 2011 utifrån devisen att det är i vår inre drömstudio det händer. Det är där vi utan censur kan utforska såväl drömmar som rädslor och vara sant kreativa. Det är där de stora kliven tas, de nya upptäckterna görs och där vi hittar klarheten och vår interna kompass.

Varmt, varmt välkommen att kliva in i Drömstudions värld.  
Helena Sund

### **I have a DREAM...**

Jag drömmer om en värld där allas kreativitet tas tillvara och vi uppmuntras att växa, leva och verka som de vi är. En värld där vi stödjer varandra att spränga egna gränser, göra medvetna val och ta modiga steg.

En värld där vi inte döljer oss bakom etablerade sanningar, politisk korrekthet och floskler utan släpper loss kreativiteten, glädjen, lusten i oss själva och de sammanhang vi verkar inom. En värld som sprudlar av upptäckarlusta, innovativt tänkande och utvecklande samarbeten. En värld där vi stödjer varandra att leva ut våra drömmar.

Det är därför jag har startat Drömstudion. För att ge inspiration, verktyg och sammanhang som hjälper oss att leva medvetet, modigt och ärligt. För vår egen glädje, för samhällets utveckling, för en hållbar värld.

