

Jesper Nøddesbo



Om mig

- **Tidligere professionel håndboldspiller** med over 20 års erfaring
- **Landsholdet:** 16 år, 223 landskampe
- **Klubber:** 10 år i FC Barcelona, 13 år i den danske liga
- **Titler:** Over 40, bl.a. olympisk guld, EM-guld og Champions League-vinder
- **Elitemiljø:** Over 20 års erfaring
- **Træner:** Aktiv som ungdomstræner for U-15 pigernes håndboldhold

Uddannelse og certificeringer

- **Mastergrad i Business Coaching**
- **Akkrediteret Senior Practitioner** (+250 coaching-sessioner)
- **Certificeret i Big 5** (personlighedstest)
- **Under certificering som psykoterapeut** i filosofisk funderet psykoterapi
- **Certificeret i coaching og dialogisk kapacitet** (practitioner niveau)
- **Akkrediteret supervisor hos EMCC Danmark**

Program

Forandring – mellem fortid, nutid og mulighed.

1. Præsentation

2. ” Navlepilleri i en forandringsproces”

- Fortid
- Nutid
- mulighed

Øvelse

Rejs jer op, uden at sige noget.

Kig dig omkring.

Anerkend lige de mennesker omkring dig.

Refleksion

Når forandringen sker hvad sker der så?

Hvad bliver jeg optaget af?

Brug 2 min for dig selv til lige at få øje på hvad der skete.

I mig selv?

Hos den anden?

I rummet?

Andet?

Håndboldverdenen



Set fra et metaperspektiv.

KISS

KEEP IT SIMPLE, STUPID

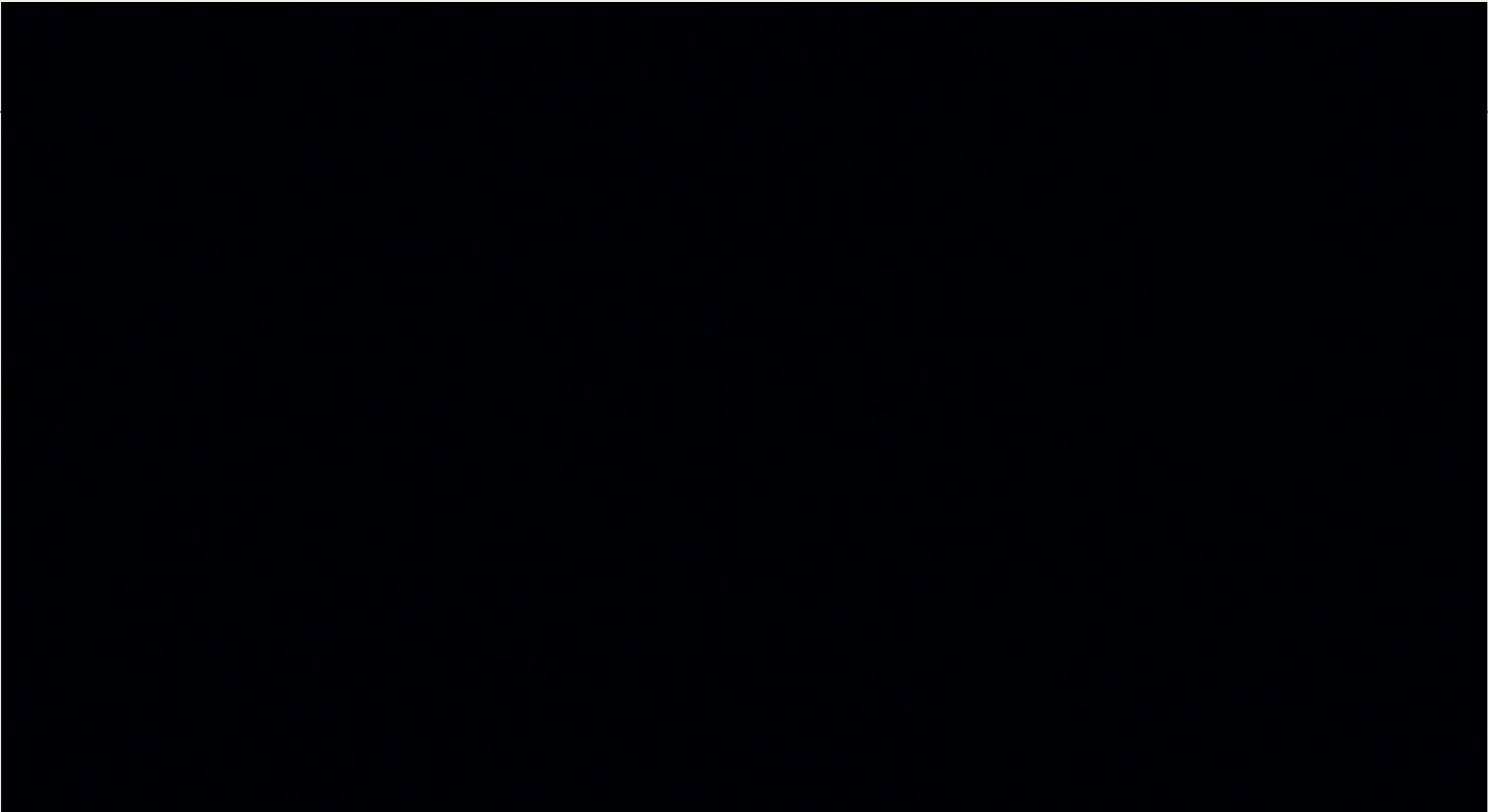
Øvelse

Hvad bliver du nysgerrig på i forhold til overskriften :
Forandring – mellem fortid, nutid og mulighed.

Vend det med din sidemakker (2 min)

Navlepilleri i en forandringsproces





Så hvad lærte jeg?

For mig blev det sådan her:

Store forandringer skabte usundt pres.

Pres gjorde min verden sort/hvid.

Sort/hvid gjorde mig ensom.

Ensomhed fik mig til at klare alting selv.

At klare alting selv skabte... mere pres.

**Så min læring blev at dele
presset, det er her vi bliver
stærkere som individ og som
gruppe...**

Øvelse

(Øvelse 1)

Hvad bliver du nysgerrig på i forhold til overskriften :
Forandring – mellem fortid, nutid og mulighed.

Vend det med din sidemakker (2 min)

Afsluttende øvelse.

Så med hvad du har hørt i dag hvad tager du så med dig?

Vend den med din sidemakker.

Tak for i dag

