

# Invitation

Woman 2016

Torsdag den 25. august 2016

*- for alle kvinder*



## Kampgejst, inspiration og energiboost

Woman - vores traditionsrige sensommer-event kun for kvinder - løber i år af stablen torsdag den 25. august 2016. Og DU er inviteret!

Dagen er en både fysisk og mental rejse, hvor du vil lære en masse om dig selv, ledelse, kommunikation og samarbejde - og så er det supersjovt og udfordrende at være med!

Derfor er dagens output særligt skattet som en øjenåbner og saltvandsindsprøjtning for dig, der har lyst til at booste din personlige gennemslagskraft, blive klogere på dig selv og ikke mindst flytte dig mentalt i relation til fx din rolle på jobbet.

Arrangementets omdrejningspunkt er naturligvis en matchrace-sejlads, inkl. intro, øvelsejads og kapsejads.

Desuden får du dejlig frokost, frugt, kaffe og te m.v. samt et 'pep-talk-feel-good'-foredrag - i år med forfatter, trivselsekspert og erhvervspsykolog **Helen Eriksen**: "Giv, mens du vokser."



# Facts om arrangementet

Tilmeld 6  
- betal kun  
for 5!



**Hvem** | Arrangementet henvender sig til dig og andre kvinder, der har fart på livet og karrieren, og som interesserer sig for ledelse og personlig udvikling.

**Hvad** | Du kan deltage på enten formiddags- eller eftermiddagsholdet, og omdrejningspunktet er kapsejlad i rigtige matchrace-både. Selvom det er en powerfuld oplevelse, så foregår det hele i trygge, supervise-rede og guidede rammer, og du bliver næsten med garanti ikke søsyg. Du behøver ikke at have prøvet at sejle før, for at kunne være med, og der er instruktører ombord på alle både. Der vil i løbet af dagen være masser af tid til at netværke med de andre deltagere.

**Hvorfor** | Det giver os fornyet energi, når vi fra tid til anden trækker os selv ud af de sammenhænge, vi til daglig indgår i, og prøver noget nyt. Så giver vi os selv mulighed for at opleve på en ny måde og dermed at lære noget nyt om os selv samt at få nye perspektiver på livet.

**Hvor** | Match Racing Denmark, Østre Hougvej 90, 5500 Middelfart.

**Hvornår** | Torsdag den 25. august 2016 (formiddag eller eftermiddag).

**Hvordan - pris og tilmelding** | Tilmeld dig selv og dine veninder, kvindelige kollegaer, netværks-søstre m.v., senest d. 14. august 2016 hos Charlotte Pedersen på cp@m-r-d.dk eller mobil +45 24 43 92 42. Vi har det tøj og udstyr, du får brug for.

Pris for hele arrangementet inkl. sejlad, forplejning og foredrag: DKK 1.495 + moms. Tilmelder du dig senest d. 3. juni 2016, er prisen DKK 1.295 + moms. NB! Tilmeldes 6 kvinder samtidig, er den ene gratis! Når vi har registreret din tilmelding, modtager du en ordrebekræftelse inkl. diverse praktiske informationer samt betalingsanvisning.



# Dagens program: 25. august 2016



Foredragsholder Helen Eriksen

## Program for formiddagsholdet

- Kl. 8:30 Morgenmad
- Kl. 9:00 Velkomst, intro og sikkerhedsorientering
- Kl. 9:30 Bådene bemandedes og sejles ud af havnen
- Kl. 10:00 Øvesejlads
- Kl. 11:00 Kapsejlads
- Kl. 12:00 Bådene sejles i havn
- Kl. 12:15 Fælles frokost med eftermiddagsholdet
- Kl. 12:45 Foredrag v/ Helen Eriksen
- Kl. 13:30 Debrief og præmieoverrækkelse
- Kl. 14:00 Tak for i dag + netværk

## Program for eftermiddagsholdet

- Kl. 11:30 Velkomst, intro og sikkerhedsorientering
- Kl. 12:15 Fælles frokost med formiddagsholdet
- Kl. 12:45 Foredrag v/ Helen Eriksen
- Kl. 13:30 Bådene bemandedes og sejles ud af havnen
- Kl. 14:00 Øvesejlads
- Kl. 15:00 Kapsejlads
- Kl. 16:00 Bådene sejles i havn
- Kl. 16:30 Debrief og præmieoverrækkelse
- Kl. 17:00 Tak for i dag + netværk

*- for alle kvinder*



*Foredragsholder til Woman 2016 er trivselseksperter og erhvervspsykolog Helen Eriksen.*

*I foredraget "Giv, mens du vokser" sætter hun fokus på, at vi naturligvis gerne vil give alt, hvad vi har som ledere og medarbejdere, men at det samtidig er helt essentielt, at vi sørger for egen vækst, både i løbet af den enkelte arbejdsdag men også i et helt arbejdsliv. Helen Eriksens foredrag er intenst, jordnært og visionært - og giver deltagerne masser af energi.*

## Foredrag til Woman 2016: Helen Eriksen: "Giv, mens du vokser"

Som tidligere idrætslærer og udviklingsleder vil Helen Eriksen gøre danskerne mere bevidste om psykologiske samspil og sammenhænge i vores liv og på den måde give os inspiration til at få mere mening i vores daglige arbejdsliv. Mening er ifølge Helen Eriksen et vigtigt fundament for at skabe god og bæredygtig trivsel. Hun er forfatter til bøgerne "Giv, mens du vokser - fra travlhed til trivsel", "Forandringer spørger ikke om lov, de kommer bare" samt den første bog i serien "Mere mening". I 2002 udgav hun den meget roste "Frugttræstrategien - at give samtidigt med, at du selv vokser".

I foredraget "Giv mens du vokser" kommer Helen bl.a. ind på følgende:

- Hvorfor bliver vi ved, når det ikke virker? Uanset om det er som medarbejder, leder eller forælder, forsøger vi ofte at løse det nye paradigmes udfordringer med gamle paradigmers grundantagelser.
- Med enorm humor, varme, entusiasme og indsigt giver Helen sine deltagere et tydeligt billede på, hvad vi sammen og hver især kan gøre for at få mere energi - og vigtigheden af, at vi direkte kan se en mening med det. Mere mening er den direkte vej til større forståelse, arbejdsglæde og trivsel.
- Helen udfordrer væsentlige grundantagelser - fx den, at det er helt normalt at komme energiforladt hjem til børn og ægtefælle efter en arbejdsdag. Selvfølgelig skal vi give alt, hvad vi har som ledere og medarbejdere, men det er helt essentielt, at vi samtidig sørger for egen vækst og trivsel.
- Foredraget vil blive krydret med pointer om, hvordan vores hjerne virker. Mange af os udnytter slet ikke de ressourcer, vores hjerne byder os. I foredraget præsenterer Helen Eriksen således mentale og fysiske værktøjer, som kan fremme vores udvikling i retning af at få en mere hel hjerne.



## Hvad kan man lære af at sejle matchrace?

Matchrace-sejlads er en usædvanligt effektiv 'legeplads'. Her kan du begå fejl, som du kan lære af og tage med dig videre i livet. Her kan du få indsigt i, hvordan du agerer i et team og blive bedre til at forstå mekanismerne i samarbejde, kommunikation og teampræstation.

At sejle matchrace kan beskrives som en 'indfra-og-ud'-oplevelse. Der sker en masse inden i dig, samtidig med at du skal forholde dig til nogle helt lavpraktiske ting som instrukser, dit team, reb, vind, sejl og andre både. Aktiviteten resulterer i en særdeles effektiv erkendelsesproces. For matchrace aktiverer dine følelser og giver dermed adgang til dine sanser. Og dét er en af de bedste måder at lære på, når det for alvor skal rykke! Qua det, der sker på båden, får du øjnene op for lærdom, som kan være svær at se med det blotte øje, men som 'i kampens hede' bliver meget konkret og nem at sætte ord på.

**Og det bedste er: Du mærker det helt ind i hjertet  
- og glemmer det derfor aldrig!**



# Hvem er Match Racing Denmark?



Med 17 matchracebåde og mere end 5.000 sejlende gæster årligt (vi runder i omegnen af 60.000 i år) er Match Racing Denmark i dag Danmarks førende og største matchracecenter. Centret er etableret i et tæt samarbejde imellem sejlklubberne i Horsens, Vejle, Fredericia, Middelfart og Kolding for at styrke dansk sejlsport. Hovedcenteret ligger i Middelfart - centralt placeret midt i landet og ud til farvandet ved Lillebælt. Området byder på sikker, varieret og udfordrende sejlads samt flotte naturoplevelser.

Match Racing Denmark blev etableret i 1996 og har siden etableringen gennemført flere hundrede events og stævner. Vi har bl.a. afholdt EM i matchrace i 2009, ISAF Nations Cup 2013 Grand Final - og i 2015 var bl.a. 2 x VM i hhv. matchrace for kvinder og Melges24 på programmet. Så der bliver til stadighed også føjet oplevelser med 'profferne' fra hele verden til listen over meriter.

Vi gennemfører events året rundt med alt fra seks til flere hundrede personer ad gangen - for virksomheder, foreninger, sportshold, netværksgrupper og andre, der har brug for et værdifuldt boost i hverdagen.



Match Racing Denmark  
Østre Hougvej 90  
5500 Middelfart  
+45 88 18 22 88  
[www.m-r-d.dk](http://www.m-r-d.dk)

**Se video om at sejle matchrace (2:21 min.)**

<https://vimeo.com/161455396>

**Læs tidligere års deltager-evalueringer her**

<https://www.m-r-d.dk/firmaevents/statements.html>