

## Lederne om personalevents

Henrik Leth og hans team formår at levere varen med høj energi og en høj grad af indlevelse i det formål, som opdragsgiveren stiller. Det var svært at stå udenfor den stemning der blev skabt, hvilket betød, at alle 90 deltagere gik derfra med en følelse af at have opnået noget særligt, som individ og som gruppe.

Anders Theut, Director, H.R. Telia.

Samarbejdet med BoxEvents.dk var fra indledende kontakt til afholdelse af event karakteriseret af at værdier som professionalisme, imødekommenhed, fleksibilitet og idérigdom. Det har været en fornøjelse at arbejde sammen med BoxEvents.dk, og vi har som organisation fået indfriet alle vores meget høje forventninger.

Olav Jessen, Bestyrelsesmedlem,  
Dansk HRM Forening

## Læreren om coaching i klassen

Jeg har som lærer ofte benyttet mig af Henrik Leths erfaringer indenfor coaching og konfliktløsning. Henrik Leth besidder den direkte, konkrete, men også tillidsvækkende tilgang til mennesker, der gør, at han har været en fantastisk og uundværlig partner i det daglige sociale arbejde med både elever og kolleger på skolen.

Gennem et analyserende og målrettet arbejde med elever og lærere omkring klasserne, får han med sin nærværende og positive facon, hurtigt etableret en god kontakt til alle parter. Et fortrolighedsforhold han bruger til bevidstgørelse om udfordringerne, og i udviklingen af nye handlemuligheder for klassen i den fastlåste situation. Der har alle gange været en mærkbar fremgang og forandring i klassernes sociale liv, med bedre trivsel og læring til følge.

Peter Hermansen  
Skovgårdsskolen Gentofte

## Elever om boksevents

Jeg må indrømme, at jeg i starten, da vi blev præsenteret for at vi skulle bokse, var meget skeptisk. Men det var super godt! - også fordi det gav alle mulighed for at presse sig selv, selvom vi befandt os på meget forskellige træningsmæssige niveauer.... og så gjorde det at ens teams heppede på en at man lige gav det sidste. Så super teambuilding- og personligudviklingsøvelse!

Elev 9.a Skole  
Skolen ved Bulovsvej Frederiksberg

Ærligt så var oplysningen om at vi skulle bokse ikke det fedeste, men til gengæld var det den fedeste oplevelse i weekenden - for det var virkelig både sjovt, seriøst og grænseoverskridende, men meget lærerigt for mig som person!

Maria Simonsen  
Copenhagen Business school, Cand. Merc. HR



## Hvorfor gå i ringen med boxeevents.dk?

Vi udmærker os ved, at vi benytter en kombination af coaching, mental træning og fysisk træning til at skabe en optimal ramme for læring og udvikling, samt for implementering af nye indsigter, fælles mål og værdier.

Med det bedste fra sportens- og coachings verden, har vi skabt et underholdende og effektivt koncept, vi nu også tilbyder elever og personale i skoler og andre uddannelsesinstitutioner.

Vi arbejder både med træning og coaching af individet, teams og større personalegrupper. Primært i forløb, men også med enkeltstående events.

Omdrejningspunktet i vores events forløb er inddragelsen af spændende & håndgribelige sportspsykologiske strategier, der kan skabe positive forandringer for alle. Vores events er derfor mere end god træning.

Vi står for: sundhed, motivation, vinderkultur + personlig udvikling.

Gennem vores events får I:

- Fysisk: Forbedret kredsløb, kondition, balance & koordination.
- Mentalt: Overskud, ro, overblik og fokus
- Socialt: Forbedret relationer, respekt og tolerance
- Individ: Større motivation, selvsigt og mod på udfordringer
- Teamet: En fælles reference og redskaber, der skaber vinderkultur, commitment og handlekraft.

Med stor opmærksomhed på jeres behov og aktuelle situation, udvikler, differentierer og tilpasser vi et hvert forløb, så udbyttet bliver optimalt for jer. Derfor vil indhold, niveau og temaer altid blive tilrettelagt efter en grundig forventningsafstemning mellem jer og os.

Om jeres valg bliver et træningsforløb, et personaleevent, en periode med teamcoaching eller en kombination, vil I opleve et professionelt samarbejdet præget af engagement, kvalitet og fortrolighed.

Jeg håber materialet har tændt en gnist og inspireret jer. Vi underviser en bred vifte af forskellige målgrupper, og netop dette er vores styrke og vores fortsatte ambition:

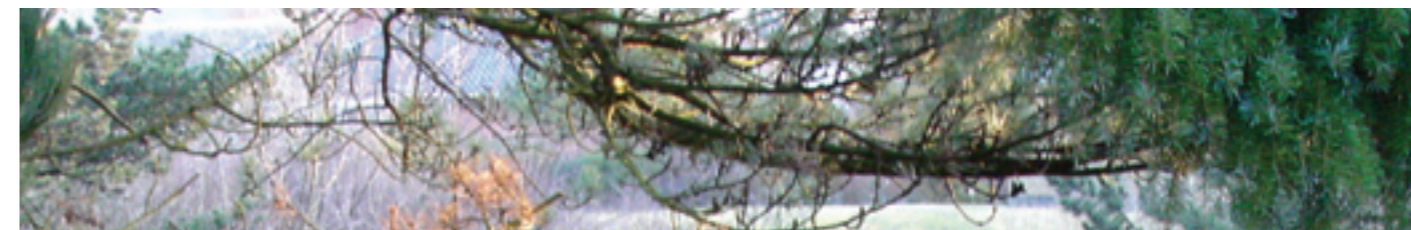
At skabe udvikling & læring i forskelligartede teams og organisationer gennem effektive, inspirerende forløb, og samtidig motivere vore kunder, helt almindelige mennesker i alle aldre, til en sund og aktiv livstil. Ved personlig coaching, foregår det på vores kontor i Kbh. Her handler det om dig og dit liv. At støtte dig i at udvikle personligt lederskab.

Ved coaching af teams kommer vi til jer. Det er jer og jeres arbejde, der er i centrum, I er eksperterne i jeres arbejdsliv og I udvikler løsningerne. Læs mere om vores livsstils- & teamcoaching, HR. toolbox mv. på vores website. Vores instruktører og coaches har forskellige baggrunde. Læs mere om os, se referencer, filmklip, artikler og billeder på: [www.boxevents.dk](http://www.boxevents.dk) eller ring direkte på tlf. 27 28 41 22.

Vi samarbejder med Fitness.dk og DK's bedste boksegym og afholder ofte vores events i disse faciliteter. Ved store hold bringer vi vores eget udstyr ud og træningen kan foregå hos jer. Vi leverer events og kurser over hele DK.



Vi ses til træning  
Henrik Leth  
Manager - coach, BoXevents.dk  
Cert. Life- og business coach og  
Udd. Folkeskolelærer



# VINDERKULTUR!

+ udvikling af personligt lederskab



HVORDAN  
BLIVER DET  
SJOVT AT  
LØBE PÅ  
TRAPPER?

Vi tilbyder events, træningsforløb og coaching til folkeskoler, gymnasier og andre uddannelser, hvor præstation, resultater og trivsel er højt prioriterede værdier. Om I er elever, studerende eller en udviklingsorienteret personalegruppe, går ud på et. Vi skaber motivation, commitment og handlekraft.

VI TRÆNER DE FLESTE, OG LEVERER SUND INSPIRATION TIL DØREN I HELE DK

BoXevents.dk

## Vi tilbyder 3 produkter til elever...

### Eksamensklasser:

Skal I til eksamen til sommer, og vil I være klædt godt på mentalt? Forløbet indeholder 3 events + 1 foredrag og gør eleverne bevidste om, hvordan de giver sig selv og klassen de bedste fysiske og mentale forudsætninger for en god eksamensperiode.

- Eleverne præsenteres for de mentale strategier, og tænkemåder der skaber resultater i sportens verden. Det er personlig udvikling, der rykker dem.
- Eleverne oplever, at et ekstraordinært resultat skabes af en ekstraordinær indsats
- Klassen får redskaber, der styrker motivation, sammenhold, tryghed og selvtillid

### Gymnasieklasser:

Er I en / flere velfungerende klasser, der ønsker en topmotiverende træningsoplevelse? Så prøv vores events! Gennem fysisk udfordrende motivationsevents, retter vi fokus på klassernes kultur. "Jeg kan & jeg vil" er for klasser, der kan og vil lidt mere.

I træningen integreres forskellige coachingspeaks omhandlende:

- Ros & anerkendelse i hverdagen
- Personlige resurser, mod & kompetencer
- Tryghed, tolerance & resultater
- Sund og aktiv livsstil + Vinderkultur i klasseværelset

### Udfordrende klasser:

Er der gået hårdknude i klassen, har I ringe trivsel eller ser I en tendens, I vil tage i opløbet? I et tæt samarbejde med klassens lærere tilrettelægger vi et forløb, der styrker klassen i en positiv udvikling. Efter behov og ønsker integreres teamcoaching, flere events, didaktisk- og pædagogisk sparring. Vi har stor erfaring med AKT arbejde + Spec. underv.

Vi tilbyder handlingsorienteret forløb, hvor målet er at:

- Løse aktuelle konflikter og styrke klassens sammenhold og samarbejdsevne
- Skabe større positivitet, tryghed, forståelse og tolerance
- Øge elevernes kendskab og tillid til egne fysiske og mentale resurser

## ... og 2 produkter til undervisere

### Teamcoaching\* - et æble til lærerne fra lederen!

Indskoling, mellemtrin eller udskoling? - vi kan hjælpe lærerteams med at:

- Bestemme jeres fælles mål, pædagogisk retninger og værdier
- Genfinde arbejdsglæden, samarbejdet og motivationen
- Se problemer og forhindringer gennem en ny frisk optik
- Finde konstruktive løsninger og muligheder, der giver ny energi

### Motivationsevent - Træn sammen, kæmp sammen, grin sammen!

En intens, inspirerende cocktail for udviklingsorienterede personalegrupper.

Sjove øvelser, grin, samarbejde, lidt konkurrence, refleksion og 100 % positiv energi. Personalegruppen guides gennem forskellige temaer med opfriskende powertalks & liggende pauser med personlig refleksion. Vi tilsætter masser af god musik og slutter af med en velkommen meditation og afspændning.

- Hvordan motiverer jeg mig selv og mine kolleger
- Anerkendende kommunikation + roser i hverdagen
- Stress nej tak- hvordan vi skaber overblik og prioriterer, samt bevarer fokus og balance

På med boksehandskerne - Det er Intelligent træning!



# Jeg kan & jeg vil!

- udviklingsforløb til elever og studerende, der viser vejen til personligt lederskab. Hvad vil du? Hvad er din destination og hvordan kommer du derhen?

Find svaret i dig selv gennem vores trænings- og coachingforløb, hvor vi, gennem intens fysisk og mental træning, inspirerer jer med strategier fra elitesportens verden. Det handler om både dig og din klasse.

Vi er et event- & coachingbureau, der arbejder med udvikling og undervisning af virksomheder og sportsklubber. Vi har de sidste sæsoner haft fornøjelse og succes med at levere undervisning, træning og coaching til skoler og andre uddannelsesinstitutioner i undervisningssektoren. Nu får I også muligheden!

Vi tilbyder events og kurser til folkeskolens ældste klassetrin, gymnasier samt videregående uddannelser, hvor præstation, trivsel og resultater er en del af hverdagen. Noget for jer?

### Viljestyrke, mod til at tænke stort, vedholdenhed og sammenhold når der er modvind.

Det er nogle af de fællestræk, der kendetegner elitesportsfolk og andre succesrige mennesker.

Hvad kan vi lære af dem - hvordan tænker de, og hvad ellers er deres hemmelighed?

Det sætter vi spot på i vores events og træningsforløb, så Smid skoletasken og MØD DIG SELV.

VINDERMENTALITET: Vi sætter fokus på dig og dit potentiale. Du oplever hvor meget du kan, når du virkelig vil. Du inspireres til at sætte mål, finde motivationen og du udvikler strategier, der gør processen mod dine mål mere attraktiv. Du udvikler redskaber og tænkemåder, der kan hjælpe dig med at overkomme personlige udfordringer og motiveres til at skabe din egen succes. Det samme gør dine klassekammerater!

VINDERKULTUR: I præsenteres for sportspsykologiske temaer, indsat i spændende træningsformer, der sætter spot på, hvordan I, som individer og klasseteam, kan udvikle jer og arbejde effektivt i en hverdag kendetegnet ved stort indre og ydre pres. Eventet styrker forståelsen og respekten indbyrdes.

I oplever det positive i, at I har forskellige kompetencer og interesser, og I erfarer, hvordan I bedst motiverer hinanden. I udvikler sammenhold, teamspirit og sammen skaber I resultater.

### På med boksehandskerne og træn jer til succes:

Hvert event tager udgangspunkt i én af tidens mest populære motionsformer - Fitnessboksning.

Fitnessboksningen fungerer som den træningsmæssige ramme, hvori I udvikler jer individuelt og som team. Træningen varer 2 timer og er sammensat af 4 - 8 nøje udvalgte temaer. Den foregår som en vekselvirkning mellem fysisk aktivitet, coachingspeaks, samarbejdsopgaver og refleksion.

Atmosfæren og følelsen, der SKAL opleves: Eventet understøttes af god musik og bygges op således, at stemningen og energien til sidst når sit højeste, og løfter taget af. I finder de sidste gemte resurser, vi tæller sekunder, 10, 9, 8.. og træningslokalet fyldes med den sidste power, hvor I, med fortsat stålsat vilje, kæmper, hepper og hjælper hinanden gennem brændpunktet og ind over målstregen. . .

Vi afrunder hvert event med en tiltrængt afspænding og en fantastisk meditation.

Her ligger I på måtter og nyder frugten af jeres arbejde, mens vores instruktør inspirerer med vedkommende sportspsykologiske temaer, nyeste forskning inden for sundhed eller med anerkendte teorier fra coachingens verden. En afrunding der gør oplevelsen komplet.

Inden I svæver i bad, strækker vi ud, og kårer dagens Fighter samt Bedste Motivator.

**1, 2, 3, flere events:** Alt afhængig af jeres behov og ønsker kan eventet blive fulgt op med andre delelementer, som oplæg, foredrag, coaching, workshops mm.

I vælger indhold, temaer og vinkler.

Vores 3 månedersforløb kendetegnes ved at indeholde: Et indledende foredrag om coaching, 2 til 4 BOXevents med forskellige temaer, og en afsluttende workshop, hvor I lærer at opstille mål, lave individuelle handleplaner mv. Vi underviser fra 8 til 200 deltagere af gangen.

**SUMASUMARUM:** I bokser og træner sammen - ikke mod hinanden. I får masser af sved på panden, det er sjovt, det kan blive lidt vildt, men vi garanterer, at alle kan være med. Vi integrerer mentaltræning og coachingspeaks i alle vores events, hvorfor det er mere end blot en sund og alternativ træningsoplevelse.

Det er intelligent træning med masser af læring og udvikling.

\* **Teamcoaching** af lærerteams består af coaching af hele teamet og har til hensigt, at bevidstgøre teamet om deres udviklingsstadiet, hvilken fælles identitet der eksisterer, teamets energiniveau, ambitioner, ansvarlighed, holdninger og værdier.

Kort sagt handler teamcoaching om, at teamet gennem dialog og refleksion, skaber et fælles billede af, hvordan teamet fungerer i forhold til løsning af opgaver, samt assisteres til at teamet udvikler sig, udnytter sit fulde potentiale, og når sine mål.

**En handlingsorienteret proces, der effektivt skaber indsigt, arbejdsglæde og resultater.**