Kursuskataloget
LivsKlar.

Kurser af Master Coach Usman Akbar.

Livsklarhed er
evnen til
med bevidsthed
at være klar
til livets gang.
Definition af Master Coach Usman Akbar.

Klar Til Livet.
Hver En Stund.
Motto af Master Coach Usman Akbar.

Januar 2023.
Kursuskataloget LivsKlar: Del 1.

AT VÆRE KLAR
ELLER IKKE
AT VÆRE KLAR
ER SPØRGSMÅLET.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

NÅR ENKELTHEDEN BLÆNDER SYNET,
SÅ SES HELHEDEN IKKE.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

TIL LÆSEREN

DU FÅR DEN BEDSTE OPLEVELSE VED AT LÆSE DETTE KATALOG I EN SIDEVISNING, DER ER TOSIDET.

© 2023 Usman Akbar

© 2023 Usman Akbar

INDHOLD

FORORD 8

OM LIVSKLAR 10

PHILOSOPHIEN 12

PRINCIPPERNE 14

PRAKSISSERNE 16

PUBLIKUMMERNE 18

PROGRAMMERNE 20

PROCEDURERNE 24

OM MASTER COACH USMAN AKBAR 26

GRATIS ABONNEMENT 28

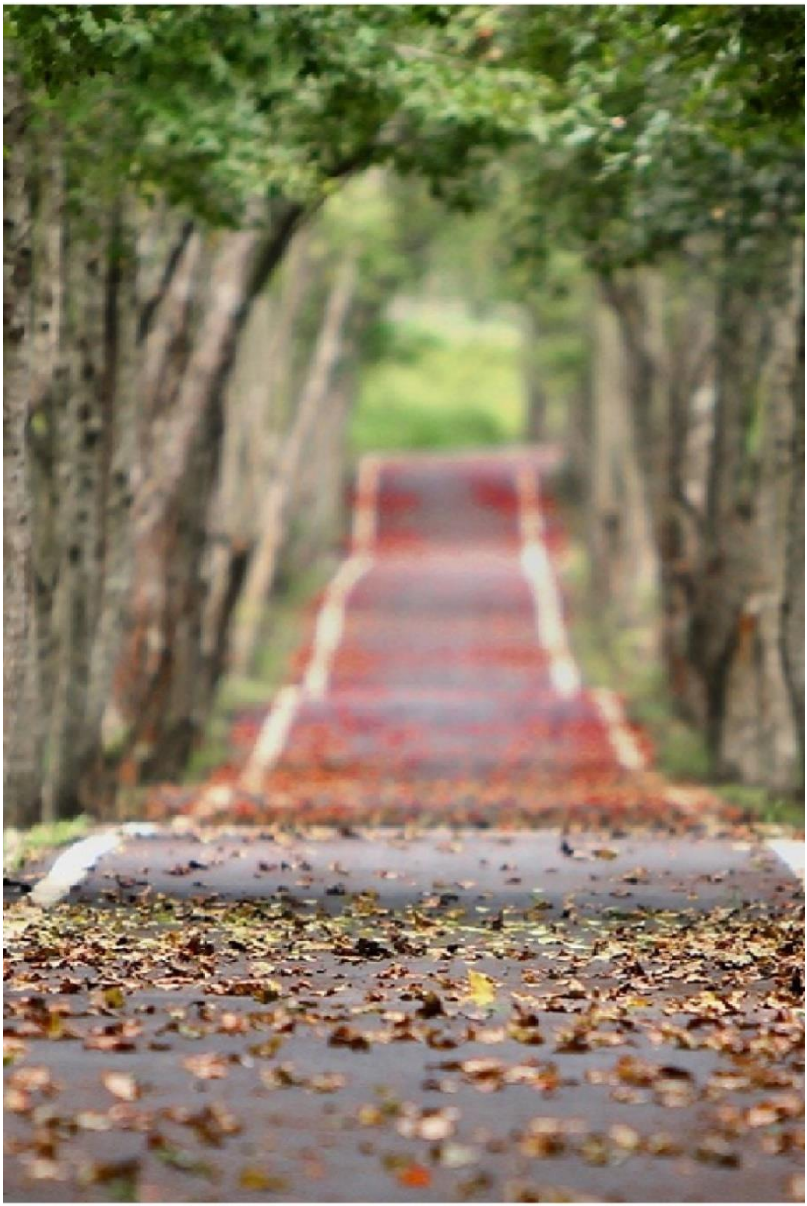
GRATIS AFKLARINGSSAMTALE 30

PRØVEFORLØB MED PRISGARANTI 32

RABAT VIA UDVIKLINGSPROJEKT 34

EYE-OPENER-FORLØB 36

© 2023 Usman Akbar



© 2023 Usman Akbar

Forord

LivsKlar afholder kurser, der udvikler ledelsen, produktiviteten og robustheden hos individer og fællesskaber i forskellige antal og forskellige former for forskellige målgrupper.

LivsKlars kurser varer fra 2 timer på en dag til 16 sessioner á 45 minutter i løbet af 16 uger.

Kursuskataloget LivsKlar er i 5 dele:

Om LivsKlar:
Del 1: Om LivsKlar.
En-til-en-kurser:
Del 2: Ledelsens Kunst
(Ledelse 66: L66).
Del 3: Produktivitetens Kunst
(Produktivitet 55: P55).
Del 4: Robusthedens Kunst
(Robusthed 69: R69).
En-til-en-kurser &
en-til-en-masse-kurser:
Del 5: Livets Kunst
(LivsKlar 365: LK365).

I Del 1: Om LivsKlar kan du læse om Baggrunden for initiativet *LivsKlar*, dets vision, mission og værdier, Philosophien bag kurserne, Principperne for kurserne, Praksisserne i kurserne, Publikummerne for kurserne, Programmerne under kurserne og Procedurerne med hensyn til tilmelding til en afklaringssamtale, et kursus, bestilling af et priskatalog eller at komme i kontakt.

LivsKlar afholder kurser som givet i Kursuskataloget LivsKlar. *LivsKlar* afholder også kurser, der tager udgangspunkt i jeres specifikke behov og ønsker.

Du kan bestille en gratis og uforpligtende afklaringssamtale HER ved at skrive *Tilmelding til Afklaringssamtale* i feltet *besked*.

© 2023 Usman Akbar

NÅR MAN LEVER LIVET,
SÅ LEDER MAN LIVET.
HVORDAN LEVER *DU* LIVET,
NÅR *DU* LEDER LIVET?

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Om LivsKlar

LivsKlar fokuserer på ledelse, produktivitet og robusthed i alle deres former for målgrupperne personlig, privat, professionel og public i forhold til alle slags individer og alle slags fællesskaber i forskellige antal og forskellige former.

Ledelse, produktivitet og robusthed er fundamentale evner, som alle mennesker bør besidde.

Vi tilbyder kurser som Ledelse 66, Produktivitet 55, Robusthed 69 og LivsKlar 365, der fokuserer på udvikling af din ledelse, produktivitet og robusthed.

Vision

Vores vision er, at hvert eneste menneske skal have muligheden for at udvikle sine evner mht. sit lederskab, sin produktivitet og sin robusthed i sit liv som et individ og som en del af et eller flere fællesskaber.

Når mennesket har disse tre evner, så kan det bedre lede sit liv mod tilfredshed, glæde og lykke i sit liv.

Mission

Vores mission er at tilbyde kurser som Ledelse 66, Produktivitet 55, Robusthed 69 og LivsKlar 365, hvor man udvikler sin ledelse, sin produktivitet og sin robusthed.

Værdier

Vi arbejder med værdierne fortrolighed, anerkendelse og respekt, der gensidigt præger relationen mellem os og vores kursister.

© 2023 Usman Akbar

HVAD DU GØR
PÅ DAGLIG BASIS,
DET ER DER,
HVOR DU ENDER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Philosophien

Vores filosofi baserer sig på anskuelsen, at mennesket er præget af sine vaner, som gentager sig med kortere eller længere tidsrum.

Et menneskes vaner med hensyn til dets væren, gøren og laden er et udtryk for dette menneskes kultur.

Hver vane kan have en af tre kvaliteter, hvor den kan være positiv, negativ eller neutral.

Hvis mennesket skal forandre en negativ vane, så skal det forandre en negativ kultur.

En forandring skabes ved at skabe en eller flere praksisser, der forandrer et menneskes kultur, som faktisk forandrer et menneskes vaner.

En forandring skabes ved at skabe en eller flere praksisser, der baserer sig på forskellige interventioner, som enten er evidensbaserede eller best practice i forhold til forandringen.

Disse praksisser kan have deres ophav i forskellige discipliner som:

- Positiv Psykologi (PP)
- De 24 KarakterStyrker (fra PP)
- Mindfulness
- NLP
- Enneagrammet
- Usman Akbar Metoden

© 2023 Usman Akbar

FAR
FORTROLIGHED
ANERKENDELSE
RESPEKT

UP-IP
UNIVERSELLE PRINCIPPER
INDIVIDUELLE PRAKSISSER

MAV-MIV
MAKROVANER
MIKROVANER

3S
SMÅ
SIKRE
SKRIDT

PEN
PRAKTISK
ENKEL
NEM

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Principperne

Vi arbejder med *De Fem Principper*: FAR, UP-IP, MaV-MiV, 3S og PEN.

Akronymet FAR står for Fortrolighed, Anerkendelse og Respekt. FAR beskriver den gensidige relation, der er mellem underviser og kursist.

Akronymet UP-IP står for Universelle Principper og Individuelle Praksisser. Ved at lære om livets universelle principper skaber vi individuelle praksisser, der tager udgangspunkt i individet.

Akronymet MaV-MiV står for MakroVaner og MikroVaner. Makrovaner baserer sig på mikrovaner. Vi skaber positive makrovaner ved at skabe positive mikrovaner.

Akronymet 3S står for Små Sikre Skridt. Vi tager små sikre skridt, når vi skaber positive mikrovaner, der skaber positive makrovaner.

Akronymet PEN står for Praktisk, Enkel og Nem. Vi skaber positive makrovaner som positive mikrovaner ved at arbejde på en måde, der er praktisk. For at være praktisk skal den være enkel. For at være enkel skal den være nem.

De Fem Principper udgør fundamentet for de praksisser, som mennesket ønsker at skabe sig i sit liv i dets væren, gøren og laden.

De Fem Principper udgør fundamentet for menneskets praksisser i dets personlige, private, professionelle og publice liv.

© 2023 Usman Akbar

3B

BAGAGE

BARRIERER

BLINDE VINKLER

3C

CURRICULUM

CASE

CRAFT

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Praksisserne

For at skabe positive vaner skaber vi positive praksisser, hvor vi arbejder med begreberne 3B og 3C.

Der er tre grundlæggende udfordringer, når man ønsker at skabe positive praksisser.

De Tre Udfordringer er opsummeret i akronymet 3B, der står for Bagage, Barrierer og Blinde Vinkler.

Bagage er den første udfordring, som hvert eneste menneske bærer rundt på, der rummer de erfaringer, erindringer og erkendelser, som præger mennesket på godt og ondt.

Barrierer er den anden udfordring, der er indre og ydre, som står i vejen for at mennesket kan skabe positive praksisser.

Blinde vinkler er den tredje udfordring, som mennesket ikke ser, fordi mennesket ikke altid er i stand til at se tilværelsen som en helhed.

For at skabe positive praksisser arbejder vi med udgangspunkt i akronymet 3C, der står for Curriculum, Case og Craft.

Curriculum omfatter det stof, som man lærer og bruger for at skabe positive praksisser.

Case omfatter den situation, som man bruger sit Curriculum på for at øve sit Curriculum samt for at skabe positive praksisser.

Craft omfatter ens evner, fagligheder og færdigheder, som man udvikler, når man bruger sit Curriculum på sin Case for at skabe positive praksisser.

© 2023 Usman Akbar

KEND DIG SELV
SOM DIT LIV,
OG DIT LIV
ER SOM DIT.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Publikummerne

Kurserne Ledelse 66, Produktivitet 55, Robusthed 69 og LivsKlar 365 indeholder et universelt indhold, der er tidløst, hvorfor det gælder for alle mennesker til alle tider.

Disse kurser er målrettet mennesker i dets 4 sfærer, som også er 4 publikummer:

- Personlig
- Privat
- Professionel
- Public

Personlig (P1) er målrettet individer i personligt regi.

Privat (P2) er målrettet individer og fællesskaber i privat regi.

Professionel (P3) er målrettet individer og fællesskaber i professionelt regi.

Public (P4) er målrettet individer og fællesskaber i offentligt regi.

© 2023 Usman Akbar

DU KOMMER IKKE FREM
UDEN ET KLART SVAR.
HVIS DU KAN SPØRGE,
KAN DU FÅ SVAR.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Programmerne

Kurserne Ledelse 66, Produktivitet 55, Robusthed 69 og LivsKlar 365 og deres forskellige programmer afholdes som:

- en-til-en-kurser (EK) og
- en-til-en-masse-kurser (MK)

Kurserne og deres forskellige programmer afholdes også som:

- in-person (IP) og
- online (OL)

Kurserne og programmerne i en-til-en-kurser (EK) afholdes in-person (IP) og online (OL):

- på 2 timer eller
- fra 8 til 16 sessioner
- fra 25 til 45 minutter pr. session
- over 1 til 16 uger

Kurserne og programmerne i en-til-en-masse-kurser (MK) afholdes in-person (IP):

- på 2 timer
- fra 1 til 16 dage
- over 1 til 16 uger

Se den næste side for de forskellige programmer.

© 2023 Usman Akbar

SPØRG HVAD, HVEM, HVILKE OG HVOR
HVIS, HVORDAN, HVORFOR, HVORNÅR

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Programmerne

***En-til-en*-kurser** (*EK*)	***En-til-en-masse*-kurser** (*MK*)
EK-16-01-45: 16 uger 1 ugentlig session 45 min. pr. session	MK-16-04-16: 16 dage 2 timer pr. dag over 4 uger til 16 uger
EK-12-01-45: 12 uger 1 ugentlig session 45 min. pr. session	MK-08-02-08: 8 dage 2 timer pr. dag over 2 uger til 8 uger
EK-08-01-45: 8 uger 1 ugentlig session 45 min. pr. session	MK-02-01-02: 2 gange 2 timer pr. gang over 1 dag til 2 dage
EK-08-01-25: 8 uger 1 ugentlig session 25 min. pr. session	MK-01-01-01: 1 gang 2 timer pr. gang over 1 dag
---	---
De ovenstående 4 programmer varierer i forhold til deres varighed og indhold.	De ovenstående 4 programmer varierer i forhold til deres varighed og indhold.

© 2023 Usman Akbar

GØR LIVET
TIL DIN LÆREMESTER,
OG DU
VIL MESTRE LIVET.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Procedurerne

Hvis du er afklaret, tilmelder du dig dit ønskede kursus. Forud for dets begyndelse har du en indledende samtale, som er gratis og uforpligtende.

Hvis du ikke er afklaret, tilmelder du dig en afklaringssamtale, som også er gratis og uforpligtende.

Det første skridt er, at du bestiller dit kursus eller din afklaringssamtale HER ved at angive dit fornavn, efternavn, begyndelsesdato, kursus, e-mailadresse og kortfattede oplysninger om dine behov, ønsker, udfordringer og løsninger.

Det andet skridt er, at du bliver kontaktet, hvor vi aftaler tidspunktet for din afklaringssamtale eller indledende samtale. Samtalen kan vare op til 45 minutter.

Det tredje skridt er, at du bliver kontaktet telefonisk på det aftalte tidspunkt for din afklaringssamtale eller indledende samtale.

Priskatalog

Priskataloget for de forskellige kurser kan bestilles HER ved at ved at skrive *Priskatalog* i feltet *besked*.

Kontakt

LivsKlar.
v. Master Coach Usman Akbar
Telefon: +45 22 30 63 50
Email: ua@usmanakbar.dk
Web: www.livsklar.nu

© 2023 Usman Akbar

KEND DIG SELV
SOM DIT LIV,
OG DIT LIV
ER SOM DIT.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Om Master Coach
Usman Akbar

Master Coach Usman Akbar er leder, udvikler og forfatter. Han er:
Positiv Psykologi Vejleder
Styrkekonsulent
NLP Master Coach
NLP Coach Practitioner
Enneagram Coach Practitioner
Mindfulness Instruktør
Mindfulness At Work Mentor

Master Coach Usman Akbar er leder af LivsKlar, der arbejder med udvikling af ledelsen, produktiviteten og robusthed hos individer og fællesskaber i forskellige antal og forskellige former i deres personlige, private, professionelle og publice sfærer.

Master Coach Usman Akbar er udvikler af *Usman Akbar Metoden*, der består af 4 metoder:

Ledelsens Kunst
(*Ledelse 66*: *L66*)
Produktivitetens Kunst
(*Produktivitet 55*: *P55*)
Robusthedens Kunst
(*Robusthed 69*: *R69*)
Livets Kunst
(*LivsKlar 365*: *LK365*)

Master Coach Usman Akbar er forfatter og skriver citater og korte historier, der er kendt som *visdomsord*, *singletter*, *duetter*, *trietter*, *kvartetter*, *tésseragrammer* samt *triader* og *visdomsfortællinger*.

Master Coach
Usman Akbar
Tlf. 22 30 63 50

Mail: ua@usmanakbar.dk
www.usmanakbar.dk
www.livsklar.nu

© 2023 Usman Akbar

LIVSKLARHED ER
EVNEN TIL
MED BEVIDSTHED
AT VÆRE KLAR
TIL LIVETS GANG.

Definition af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Gratis Abonnement

Publikationen

Publikationen *Meditationer Om Livet*, *Meditationer Om Ledelse*, *Meditationer Om Produktivitet* og *Meditationer Om Robusthed* er fire publikationer i serien *Meditationer Om*.

Serien *Meditationer Om* behandler emnerne livet, ledelse, produktivitet og robusthed fra forskellige perspektiver.

Du kan bruge publikationen *Meditationer Om* som en målestok til at måle og udvikle dit eget liv, din egen ledelse, produktivitet og robusthed som et individ og som en del af et eller flere fællesskaber i dine fire sfærer personlig, privat, professionel og public.

Abonnementet

Du kan helt gratis abonnere på publikationen *Meditationer Om Livet*, *Meditationer Om Ledelse*, *Meditationer Om Produktivitet* og *Meditationer Om Robusthed*.

Du tilmelder dig HER ved at skrive: *Tilmelding til Abonnement* i feltet *besked*.

Du kan når som helst opsige dit gratis abonnement. Du opsiger dig HER ved at skrive *Opsigelse af Abonnement* i feltet *besked*.

Dit fornavn, efternavn og e-mailadresse deles ikke med andre.

Du kan læse de tidligere numre af publikationen *Meditationer Om* HER.

© 2023 Usman Akbar

LEDELSE ER EVNEN TIL
AT NÅ AKTUELLE MÅL
MED OVERBLIK OG OVERSKUD
UNDER LIVETS MEDGANG,
MODGANG OG STILSTAND.

Definition af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Gratis Afklaringssamtale

Formålet

Din daglige ledelse, produktivitet og robusthed befinder sig i øjeblikket på et bestemt niveau i forhold til en gældende standard.

Når du ønsker at udvikle din daglige ledelse, produktivitet og robusthed, så kan du følge et kursus hos LivsKlar.

Før du begynder på et kursus, kan du få en gratis og uforpligtende afklaringssamtale, hvor vi sammen skaber en afklaring omkring dine udfordringer og vores løsninger.

Indholdet

Din afklaringssamtale har fokus på dine udfordringer og vores løsninger heri formen og indholdet for et eller flere kurser.

Din afklaringssamtale finder sted telefonisk eller online over 45 minutter.

Du bestiller din gratis og uforpligtende afklaringssamtale HER ved at skrive *Tilmelding til Afklaringssamtale* i feltet *besked*, hvorefter vi aftaler tidspunktet for din afklaringssamtale.

© 2023 Usman Akbar

PRODUKTIVITET ER EVNEN TIL AT SKABE REEL VÆRDI MED VIDEN OG HANDLING, HVOR BESTEMTE INDSATSER GIVER BESTEMTE UDBYTTER.

Definition af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Prøveforløb Med Prisgaranti

Udfordringen

Du vil gerne udvikle din daglige ledelse, produktivitet og robusthed via eksterne løsninger.

Du har fundet en ekstern løsning, men du er i tvivl om, hvorvidt den eksterne løsning er den rette løsning.

Hvis du får muligheden for at afprøve den eksterne løsning i et afgrænset tidsrum, så kan du vurdere, om den eksterne løsning er den rette løsning.

Løsningen

Når du ønsker at udvikle din daglige ledelse, produktivitet og robusthed via kurserne hos LivsKlar, så kan du følge et prøveforløb med prisgaranti.

Prøveforløbet forgår ved, at du følger et udvalgt kursus i 4 uger med en ugentlig session á 45 minutter i forhold til et afgrænset emne, som finder sted telefonisk eller online.

Du får via prøveforløbet muligheden for at opleve, hvordan det udvalgte kursus udvikler din daglige ledelse, produktivitet og robusthed.

Prisgarantien forgår ved, at du får halvdelen af kursusprisen tilbage, hvis du vurderer, at kurset ikke er den rette løsning.

Tilmeldingen

Du tilmelder dig et prøveforløb med prisgaranti HER ved at skrive *Tilmelding til Prøveforløb* i feltet *besked*, hvorefter vi aftaler tidspunktet for en afklaringssamtale, som finder sted før prøveforløbet.

© 2023 Usman Akbar

ROBUSTHED ER
EVNEN TIL
MED MOD
AT MODSTÅ
LIVETS MODGANG.

Definition af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Rabat Via Udviklingsprojekt

Potentialet

LivsKlar har hele tiden fokus på sin udvikling, hvorfor vi prøver på at øge vores kendskab til nye brancher i forhold til udviklingen af ledelsen, produktiviteten og robustheden.

Vi udvikler os via nogle udviklingsprojekter, hvor vi arbejder med individer og fællesskaber i forskellige antal og forskellige former, som bliver dokumenteret i en case.

Du kan deltage i et udviklingsprojekt, hvor der er fokus på udviklingen af din eller jeres ledelse, produktivitet og robusthed, hvor du får en prisnedsættelse på 50 procent.

Projektet

Du kan investere i din eller jeres udvikling af jeres ledelse, produktivitet og robusthed via Ledelse 66, Produktivitet 55, Robusthed 69 og LivsKlar 365 på en af to måder.

Via den første måde investerer du 250 kr. pr. session á 25 minutter med 8, 12 eller 16 sessioner over henholdsvis 8, 12 eller 16 uger.

Via den anden måde investerer du 500 kr. pr. session á 45 minutter med 8, 12 eller 16 sessioner over henholdsvis 8, 12 eller 16 uger.

Tilmeldingen

Du tilmelder dig et udviklingsprojekt med rabat HER ved at skrive *Tilmelding til Udviklingsprojekt* i feltet *besked*, hvorefter vi aftaler tidspunktet for en afklaringssamtale, som finder sted før udviklingsprojektet.

© 2023 Usman Akbar

LIVSKLARHED ER:
AT LEDE FOR AT NÅ.
AT SKABE FOR AT BESTÅ.
AT VÆRNE FOR EJ AT FORGÅ.

Definition af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Eye-Opener-Forløb

Udfordringen

I har en udfordring mht. jeres ledelse, produktivitet og robusthed, som I vil løse. I har fået kendskab til en ekstern løsning, der løser jeres udfordring.

I tvivler på, hvorvidt jeres investering i denne løsning vil betale sig.

Hvis I får muligheden for at afprøve den eksterne løsning i et afgrænset tidsrum, så kan I vurdere, om den eksterne løsning vil kunne betale sig.

Løsningen

Et Eye-Opener-Forløb giver jer muligheden for at få et personligt kendskab til effektiviteten af LivsKlars kurser.

Et Eye-Opener-Forløb er for 10 medarbejdere, hvor 5 medarbejdere følger et udvalgt kursus (kursusgruppen), mens 5 medarbejdere fungerer som en kontrolgruppe.

Et Eye-Opener-Forløb varer 8 sessioner á 45 minutter over 8 uger. Kursusgruppen og kontrolgruppen dokumenterer deres indsatser og udbytter, som bliver sammenlignet ved forløbets afslutning i en case, hvorfor effektiviteten af det udvalgte kursus bliver tydelig.

Tilmeldingen

I tilmelder jer et *Eye-Opener-Forløb* HER ved at skrive *Tilmelding til Eye-Opener-Forløb* i feltet *besked*, hvorefter vi aftaler tidspunktet for en afklaringssamtale, som finder sted før Eye-Opener-Forløbet.

© 2023 Usman Akbar

AT VÆRE KLAR
ELLER IKKE
AT VÆRE KLAR
ER SPØRGSMÅLET.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

© 2023 Usman Akbar

www.livsklar.nu
ua@usmanakbar.dk
+45 22 30 63 50

Januar 2023
2023-0102-1001