Livets Kunst
(LivsKlar 365: LK365).

Kurser af Master Coach Usman Akbar.

Livet er en gang,
hvor mennesket skal lære.
Den, der lærer mest,
vil leve livet bedst.
Citat af Master Coach Usman Akbar.

Lyt. Læs. Lær. Lev.
Motto af Master Coach Usman Akbar.

Januar 2023.
Kursuskataloget LivsKlar: Del 5.

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

PRAKSISSENS POTENTIALER 10

KURSERNE 12

PRISKLASSERNE 16

LIVETS KUNST 18

LEDELSENS KUNST 24

PRODUKTIVITETENS KUNST 44

ROBUSTHEDENS KUNST 60

GRATIS ABONNEMENT 84

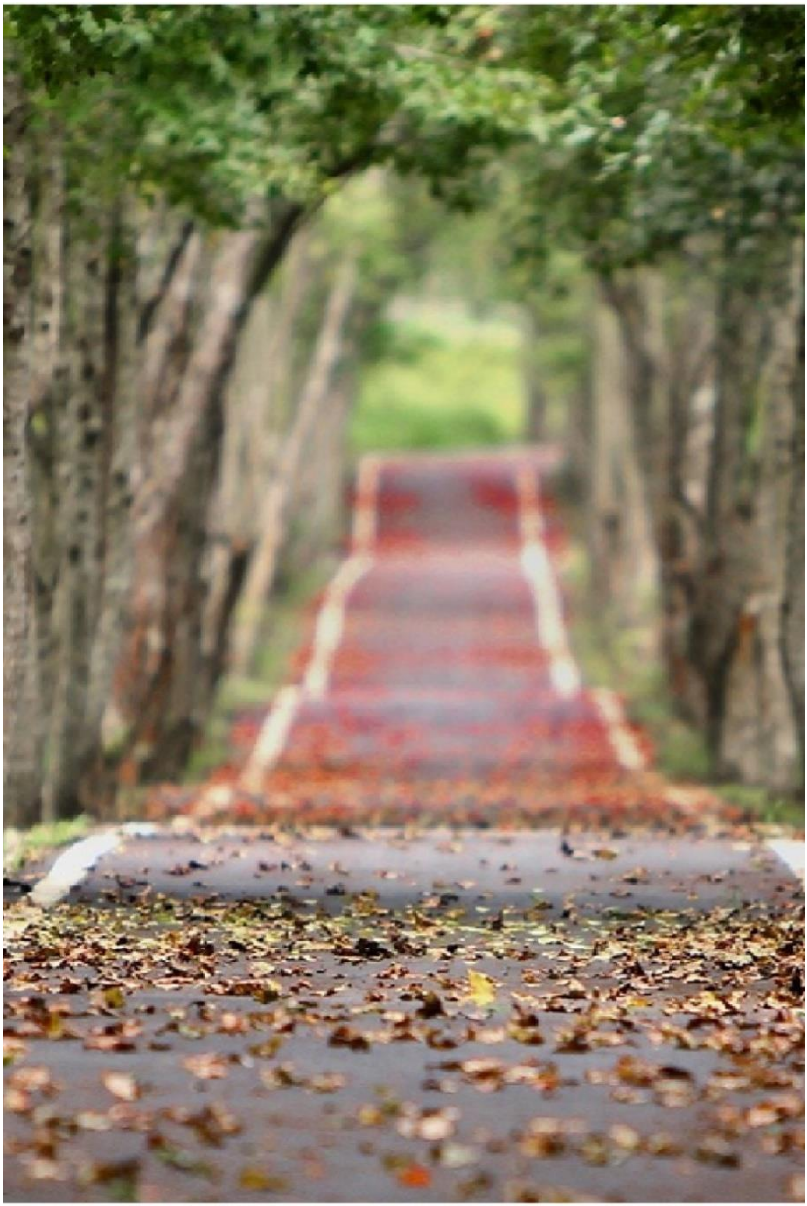
GRATIS AFKLARINGSSAMTALE 86

PRØVEFORLØB MED PRISGARANTI 88

RABAT VIA UDVIKLINGSPROJEKT 90

EYE-OPENER-FORLØB 92

© 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 5 kan du læse om Livets Kunst (LivsKlar 365: LK365), og hvordan LivsKlar 365 udvikler din ledelse, produktivitet og robusthed via Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66), Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55) og Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

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

Du kan læse om procedurerne for tilmelding i Del 1: Om LivsKlar af Kursuskataloget LivsKlar.

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

© 2023 Usman Akbar

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

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Praksissens Potentialer

LivsKlars kurser fokuserer på, hvordan du kan udvikle din ledelse, produktivitet og robusthed som et individ og som en del af et fællesskab.

LivsKlars kurser fokuserer på, hvordan du skaber en daglig praksis mht. din ledelse, produktivitet og robusthed.

LivsKlars kurser forudsætter din aktive deltagelse, hvor du omdanner den grundlæggende teori bag Livets Kunst (LivsKlar 365: LK365) i form af Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66), Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55) og Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69) til en daglig praksis.

LivsKlars kurser tager ikke kun udgangspunkt i den grundlæggende teori. LivsKlars kurser tager udgangspunkt i dine daglige udfordringer, som du løser via den grundlæggende teori.

LivsKlars kurser fokuserer på, hvordan du skaber en daglig praksis via akronymet 3C, der står for Curriculum, Case og Craft.

Curriculum omfatter den teori, som du lærer og bruger for at skabe din daglige praksis.

Case omfatter den situation, som du bruger dit Curriculum på for at øve dit Curriculum samt for at skabe din daglige praksis.

Craft omfatter dine evner, fagligheder og færdigheder, som du udvikler, når du bruger dit Curriculum på din Case for at skabe din daglige praksis.

© 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

Kurserne

Kurserne

Kurserne i Livets Kunst (LivsKlar 365: LK365) fokuserer på ledelse, produktivitet og robusthed i alle deres former via Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66), Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55) og Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69)

Målgrupperne

En-til-en-kurser og en-til-en-masse-kurser er målrettet målgrupperne personlig, privat, professionel og public i forhold til alle slags individer og alle slags fællesskaber i forskellige antal og forskellige former.

En-til-en-kursus:

In-person: Prisklasse 1

Kurset varer 2 timer.

Kurset finder sted på jeres lokation.

En-til-en-kursus:

Online: Prisklasse 2

Kurset varer 2 timer.

Kurset finder sted via Skype.

En-til-en-masse-kursus:

In-person:

Grundkursus:

I lærer den grundlæggende teori, som vi sammen omdanner til en personlig daglig praksis ift. jeres situationer.

1 kursus: Prisklasse 3.

2 kurser: Prisklasse 3 med rabat.

Kurset varer 2 timer.

Kurset finder sted på jeres lokation.

Et kursus er for 4 kursister. For hver ekstra kursist op til 8 kursister, dvs. i alt 12 kursister, gives et tillæg på 500 kr.

Ved at bestille 2 kurser på den samme dag for et eller to hold modtages en rabat på 1.000 kr.

© 2023 Usman Akbar

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

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Kurserne

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Opfølgningskursus:
Vi følger op på jeres omdannelse af den grundlæggende teori til en personlig daglig praksis ift. jeres situationer.
1 kursus: Prisklasse 3.
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat.
Kurset varer 2 timer.
Kurset finder sted på jeres lokation.
Et kursus er for 4 kursister. For hver ekstra kursist op til 8 kursister, dvs. i alt 12 kursister, gives et tillæg på 500 kr.
Ved at bestille 2 kurser på den samme dag for et eller to hold modtages en rabat på 1.000 kr.

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8
Vi følger op på jeres omdannelse af den grundlæggende teori til en personlig daglig praksis ift. jeres situationer.
Opfølgningssessioner gælder for en-til-en-kurser og en-til-en-masse-kurser.
Sessionerne foregår en-til-en.
Sessionerne varer 100 minutter med 4 sessioner á 25 minutter i løbet af 4 uger.
Sessionerne finder sted via Skype.

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9.
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat.
Kurset varer 2 timer.
Kurset finder sted på jeres lokation.
Ved at bestille 2 kurser på den samme dag for en eller to klasser modtages en rabat på 500 kr.

© 2023 Usman Akbar

NÅR DU NÅR TOPPEN,
FÅR DU DENS VÆRDI.
FOR AT NÅ TOPPEN,
BETALER DU DENS PRIS.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Prisklasserne

Prisklasser	In-person	Online
En-til-en-kursus	Prisklasse 1: 2.500 kr.	Prisklasse 2: 2.000 kr.
En-til-en-masse-kursus	Prisklasse 3: 5.000 kr.	-
Opfølgnings-kursus	Prisklasse 5: 5.000 kr.	-
Opfølgnings-sessioner	-	Prisklasse 8: 1.600 kr.
Skolekursus	Prisklasse 9: 2.500 kr.	-

© 2023 Usman Akbar

LIVET HAR EN KUNST.
DU VINDER MED DEN.
DU TABER UDEN DEN.
LIVETS KUNST ER ESSENTIEL.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Livets Kunst

Livet har en kunst, der letter livets gang, fordi den viser, hvordan et individ som et fællesskab kan leve livet som absolutte vindere.

Livets kunst hjælper mennesket med at skabe harmoni mellem livets mange enkeltheder.

Harmoni mellem livets enkeltheder skaber harmoni i livet som en større helhed.

Harmoni i og mellem livets helhed som enkeltheder skaber en overordnet balance, der hjælper mennesket i dets mange roller under livets konstante forandringer.

Mennesket spiller tre roller i dets mange roller. Disse tre roller er at lede, skabe og værne.

Når mennesket leder, så leder det for at nå et bestemt mål i forhold til sig selv, andre mennesker heri konkrete som abstrakte projekter.

Når mennesket skaber, så skaber det for at bestå, når livet forandrer sig fra tid til anden.

Når mennesket værner, så værner det, så det ikke forgår under livets konstante forandringer.

Livets kunst lærer dig at lede, skabe og værne i dine 4 sfærer: ppersonlig, privat, professionel og public via Livets Kunst (LivsKlar 365: LK365) i form af Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66), Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55) og Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69)

© 2023 Usman Akbar

LIVSKLARHED ER:

AT LEDE FOR AT NÅ.

AT SKABE FOR AT BESTÅ.

AT VÆRNE FOR EJ AT FORGÅ.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Livets Kunst
(LivsKlar 365: LK365)

En edderkop spinder sit spind for at bestå tidens gang. En edderkops spind er dens bo som dens slagmark.

En edderkop boer i sit spind, og den kæmper også der for at overleve tidens gang.

En edderkops spind er dets fundament for dets overlevelse, men det er et skrøbeligt fundament.

Mennesket er som edderkoppen, hvis menneskets fundament også er skrøbeligt.

Menneskets liv spænder vidt i mange forskellige retninger. Hver retning påvirker mennesket på godt og ondt.

Er påvirkningen positiv, gavner den mennesket. Er den negativ, skader den mennesket.

Mennesket har tre muligheder, hvad angår dets relation til gavn og skade: At forøge gavn, at formindske skade eller at vedligeholde dem.

LivsKlar 365 giver dig muligheden for at styrke dit livs gang, hvor du sammensætter dine egne kurser efter dine egne behov og ønsker.

LivsKlar 365 eller LK365 italesætter menneskets ledelse, produktivitet og robusthed fra det abstrakte til det konkrete på uendelige måder med henblik på at udvikle menneskets ledelse, produktivitet og robusthed via:
Ledelsens Kunst
(Ledelse 66: L66),
Produktivitetens Kunst
(Produktivitet 55: P55) og
Robusthedens Kunst
(Robusthed 69: R69).

© 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

Livets Kunst
(LivsKlar 365: LK365)

LivsKlar 365 lærer dig at mestre dit liv under din medgang, modgang og stilstand.

LivsKlar 365 lærer dig at italesætte din væren som din gøren og laden mht. dine aktuelle mål.

LivsKlar 365 beskæftiger sig med mennesket mht. 5 niveauer: det fysiske, det emotionelle, det psykiske, det spirituelle og det menneskelige.

LivsKlar 365 beskæftiger sig også med mennesket mht. 4 sfærer: den personlige, den private, den professionelle og den publice.

LivsKlar 365 fokuserer på 3 niveauer fra det strategiske til det taktiske til det praktiske med fokus på praktiske løsninger på praktiske udfordringer.

LivsKlar 365 formulerer det strategiske, det taktiske og det praktiske i din personlige PlayBook og din personlige GamePlay sammen med relevante StrategyCards, ActionCards og ScoreCards.

LivsKlar 365 er baseret på Usman Akbar Metoden, der rummer Ledelse 66, Produktivitet 55 og Robusthed 69.

Ledelse 66, Produktivitet 55 og Robusthed 69 er metoder til at udvikle din ledelse, produktivitet og robusthed.

© 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

Ledelsens Kunst

Alle mennesker er ledere, men nogle mennesker er bedre ledere end andre mennesker.

Nogle mennesker har titlen *leder*, mens andre ikke har den. En leder med titlen *leder* kan være en dårlig leder, mens en leder uden titlen *leder* kan være en god leder.

Det er ikke titlen, der gør et menneske til en god leder. Det er kun ledelsen, der gør et menneske til en god leder.

En leder kan være bevidst som ubevidst om sin ledelse. Den gode leder er altid bevidst om sin ledelse.

Den gode leder er altid bevidst om sin *egen* ledelse om end det er i stilheden før stormen eller i kampens hede.

Den gode leder ved, hvad denne skal gøre og ikke skal gøre for at lede bedst.

Den gode leder er den leder, der er mest bevidst om sin *egen* ledelse.

Den gode leder, der er med og uden titel, følger nogle spilleregler, som gør denne leder til den gode leder.

Ledelse er en kunst, der består af begreber, som beskriver den med mange betydninger *med* og *mellem* begreberne.

Ledelsens Kunst er en praksis, der består af begrænsede begreber, men som rummer ubegrænsede potentialer.

Til enhver tid
en særlig stil.

© 2023 Usman Akbar

LEDELSENS KUNST

LEDELSE 66

L66

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst
(Ledelse 66: L66)

Livet forandrer sig, som tiden går. Mennesket kan følge forandringen eller så lede den.

Når mennesket leder, så leder det ikke i et tomrum, men i en kontekst. For at forstå denne kontekst skal mennesket forstå de forhold, der omhandler konteksten og også ledelsen.

Når mennesket leder en forandring, så har ledelsen to forudsætninger.

Den første forudsætning er at sætte ord på forandringens gang, for mennesket kan kun lede, når mennesket har italesat forandringen.

At italesætte forandringen er at italesætte det ubegribelige, så det ubegribelige bliver begribeligt og også håndgribeligt.

Den anden forudsætning er at sætte ord på ledelsens gang, for mennesket kan kun lede, når mennesket har italesat ledelsen.

At italesætte ledelsen er at italesætte alle de fremgangsmåder, der kendetegner ledelsen fra det strategiske til det taktiske til det praktiske.

Ledelse 66 eller L66 italesætter alle ledelsens spilleregler fra den abstrakte tanke til den konkrete handling via dens 66 begreber:
De 9 Protokoller (L1-L10).
De 9 Parametre (L11-L20).
De 9 Principper (L21-L24).
De 9 Positioner (L25-L28).
De 9 Processer (L29-L32).
De 9 Perspektiver (L33-L42).
De 24 Personlighedstræk (L43-L66).

© 2023 Usman Akbar

KLAR TIL LIVET.
HVER EN STUND.

Motto af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst
(Ledelse 66: L66)

Ledelse 66 beskæftiger sig direkte som indirekte med 8 tilgange til ledelse med i alt 24 begreber, der er opdelt i de to parametre: Ledelsens Parametre og Personlige Parametre.

Ledelsens Parametre	Personlige Parametre
Tid	Perception
Rum	Muligheder
Potentialer	Mål
Viden	Følelser
Handling	Tanker
Konsekvens	Adfærd
Planlægning	Glæde
Ledelse	Trivsel
Evaluering	Mening
Relationer	Stress
Forandring	Overbelastning
Effekt	Udbrændthed

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PROTOKOLLER
I 3 TRIADER.

DEN FØRSTE TRIADE:
PHILOSOPHI, POLITIKKER OG PARADIGMER.

DEN ANDEN TRIADE:
PROGRAM, PROCEDURER OG PHASER.

DEN TREDJE TRIADE:
PRAKSIS, PRAKTISK OG PERSONLIG.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst	**Kurser**
De 9 Protokoller: Fra Holdning Til Handling. Grundkursus. De 9 Protokoller er 9 fremgangsmåder, der lærer dig at realisere en abstrakt tanke til en konkret handling i tid og rum med dine mål, midler og metoder som dine styrker og svagheder. Du lærer at arbejde på 9 niveauer fra det abstrakte til det konkrete. Og også vice versa. Du arbejder i tre faser, hvor det første niveau er det abstrakte niveau, det andet niveau er det konkrete niveau og det tredje niveau er det praktiske niveau. Du formulerer med andre ord det strategiske, det taktiske og det praktiske i forhold til at realisere en abstrakt tanke til en konkret handling.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat --- Læs mere om De 9 Protokoller på side 16 i Del 2: Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PARAMETRE
I 3 TRIADER.

DEN FØRSTE TRIADE:
INDIVID, FÆLLESSKAB OG MÅL.

DEN ANDEN TRIADE:
TID, RUM OG POTENTIALER.

DEN TREDJE TRIADE:
VIDEN, HANDLING OG KONSEKVENS.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst	**Kurser**
De 9 Parametre: Progressionens Parametre. Grundkursus. De 9 Parametre er 9 faktorer, der lærer dig at nå dine mål under livets forandringer med dets medgang, modgang og stilstand. Du lærer at arbejde som et individ og som en del af et eller flere fællesskaber i forhold til dine mål. Du lærer også at arbejde med tiden og rummet i forhold til de potentialer, der eksisterer i en given tid i et givent rum. Du lærer ligeledes at finde den viden og den handling, der gør, at du når dine mål. De 9 Parametre består af 9 enkle begreber, der tilsammen virker som et effektivt værktøj, hvorfor du kan nå dine mål.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat --- Læs mere om De 9 Parametre på side 18 i Del 2: Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PRINCIPPER
I 3 TRIADER.

DEN FØRSTE TRIADE:
FORANDRINGSMÆSSIGE PRINCIPPER.

DEN ANDEN TRIADE:
RELATIONSMÆSSIGE PRINCIPPER.

DEN TREDJE TRIADE:
EFFEKTMÆSSIGE PRINCIPPER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst

De 9 Principper:
Livets Love.
Overbygningskursus.

De 9 Principper er 9 love, der lærer dig at nå dine mål via de 9 love med begreberne relation, effekt og forandring.

Du lærer at arbejde med begrebet relation heri, hvordan relationer påvirker hinanden, og hvordan du kan bruge relationer til at nå dine mål.

Du lærer også at arbejde med begrebet forandring heri, hvordan livet forandrer sig, og hvordan du kan bruge forandringer til at nå dine mål.

Du lærer ligeledes at arbejde med begrebet effekt heri, hvilken effekt en ting har, og hvordan du kan bruge en tings effekt til at nå dine mål.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 9 Principper på side 20 i Del 2: Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 POSITIONER
I 3 TRIADER.

DEN FØRSTE TRIADE:
DE 3 HIERARKISKE POSITIONER.

DEN ANDEN TRIADE:
DE 3 LEDELSESPOSITIONER.

DEN TREDJE TRIADE:
DE 3 FORANDRINGSPOSITIONER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst	**Kurser**
De 9 Positioner: Triumfens Trappe. Overbygningskursus. De 9 Positioner er 9 placeringer i et givent system, der lærer dig at nå dine mål via de 9 placeringer med begreberne hierarki, ledelse og forandring. Du lærer at arbejde med begrebet hierarki for at forstå, hvor du er i et hierarki samt, hvordan du ændrer din position i det for at nå dine mål. Du lærer også at arbejde med begrebet ledelse for at forstå, hvordan din ledelse er samt, hvordan du forbedrer din ledelse for at nå dine mål. Du lærer ligeledes at arbejde med begrebet forandring for at forstå, hvordan du kan bruge forandringens dynamik til at nå dine mål.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat ---------- Læs mere om De 9 Positioner på side 22 i Del 2: Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PROCESSER
I 3 TRIADER.

DEN FØRSTE TRIADE:
PROCESSER FOR VEDLIGEHOLDELSE.

DEN ANDEN TRIADE:
PROCESSER FOR FORØGELSE.

DEN TREDJE TRIADE:
PROCESSER FOR FORMINDSKELSE.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst

De 9 Processer:
Gavnens Gang.
Overbygningskursus.

De 9 Processer er 9 handlinger, der finder sted i en serie, som lærer dig at nå dine mål via begreberne vedligeholdelse, forøgelse og formindskelse.

De 9 handlinger er kulminationen af en indsats via De 9 Protokoller, De 9 Parametre, De 9 Principper, De 9 Positioner, De 9 Perspektiver og De 24 Personlighedstræk.

Du lærer at arbejde med begrebet proces og dets forhold til alle andre begreber i Ledelsens Kunst for at forstå, hvordan du når dine mål via disse 9 handlinger.

Du lærer at forstå, at alle indsatser gøres for at få et udbytte via en af de 9 handlinger.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 9 Processer på side 24 i Del 2: Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PERSPEKTIVER
I 3 TRIADER.

DEN FØRSTE TRIADE:
DE 3 PERCEPTIONSORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

DEN ANDEN TRIADE:
DE 3 ADFÆRDSORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

DEN TREDJE TRIADE:
DE 3 MÅLORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst	**Kurser**
De 9 Perspektiver: Perceptionens Perspektiver. Grundkursus. De 9 Perspektiver er 9 anskuelser af dit liv, der lærer dig at nå dine mål via begreberne perception, adfærd og mål. Du lærer at arbejde med begrebet perception for at forstå, hvilken perception du skal have for at nå dine mål. Du lærer også at arbejde med begrebet adfærd for at forstå, hvilken adfærd du skal have for at nå dine mål. Du lærer ligeledes at arbejde med begrebet mål for at forstå, hvilke delmål du skal have for at nå dine mål. Begreberne perception, adfærd og mål lærer dig at forstå deres relationer til alle andre begreber i Ledelsens Kunst.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat --- Læs mere om De 9 Perspektiver på side 26 i Del 2: Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66).

© 2023 Usman Akbar

DE 24 PERSONLIGHEDSTRÆK.

SELVETS STYRKER (MÅDEHOLD).

HJERTETS STYRKER (MOD).

HJERNENS STYRKER (VISDOM).

ÅNDELIGHEDENS STYRKER (TRANSCENDENS).

ANDENRETTEDE STYRKER (MEDMENNESKELIGHED).

FÆLLESSKABETS STYRKER (RETFÆRDIGHED).

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Ledelsens Kunst

De 24 Personlighedstræk: Personlighedens Potentialer. Overbygningskursus.

De 24 Personlighedstræk lærer dig at forstå din personlighed via den positive psykologis 24 KarakterStyrker.

Du lærer at styrke din ledelse med dine KarakterStyrker under livets gang med dets medgang, modgang og stilstand.

Du lærer at løse dine udfordringer med dine KarakterStyrker, som du møder som leder, når du gør en indsats for at nå dine mål.

Du lærer også at løse dine udfordringer på kreative måder med dine KarakterStyrker, hvor du lærer at løse gamle udfordringer på nye måder.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 24 Personlighedstræk på side 28 i Del 2: Ledelsens Kunst (Ledelse 66: L66).

© 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

Produktivitetens Kunst

Produktivitet er en kunst som livet er en kunst. Produktivitet er det, der skaber reel værdi i ens liv.

Mennesket skaber reel værdi på daglig basis, når det har en daglig vane, hvor nogle bestemt indsatser giver nogle bestemte udbytter.

Hvis mennesket *ikke* har den daglige vane, så kan mennesket *ikke* skabe reel værdi på daglig basis.

Forudsætningen for at skabe reel værdi på daglig basis er tilstedeværelsen af den daglig vane.

En vane er en eller flere handlinger, der finder sted i tid og rum, hvor viden og selve handlingen skaber en eller flere konsekvenser.

En vane skaber en konsekvens i form af en reel værdi, når fire forudsætninger er til stede, som er tid, rum, viden og handling.

Dette er den halve sandhed. Den hele sandhed er, at mennesket spiller den afgørende rolle, hvad angår skabelsen af reel værdi i form af den daglige produktivitet.

Den daglige produktivitet vedkommer menneskets 4 sfærer: personlig, privat, professionel og public.

Produktivitetens Kunst er en praksis, der består af begrænsede begreber, men som rummer ubegrænsede potentialer.

Fra Vane Til Værdi.
Fra Praksis Til Profit.

© 2023 Usman Akbar

PRODUKTIVITETENS KUNST

PRODUKTIVITET 55

P55

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Produktivitetens Kunst
(Produktivitet 55: P55)

Tiden går sin gang, og mennesket går sin gang. Følger menneskets gang ikke med tidens gang, så bliver mennesket utidssvarende.

Når mennesket følger tidens gang, så betyder det faktisk, at mennesket leder sig selv, når det følger tidens gang.

Når mennesket leder sig selv, så leder det sig selv, ikke i et tomrum, men i en bestemt kontekst.

Hver eneste kontekst er unik, fordi den består af en unik tid og et unikt rum, der tilsammen skaber unikke potentialer.

Hvert eneste menneske er også unikt, fordi det har unikke erfaringer, erindringer og erkendelser samt unikke evner, fagligheder og færdigheder.

Det produktive menneske forstår sin unikke kontekst, som det forstår sin unikke natur, hvorfor det formår at være produktiv på daglig basis.

Det produktive menneske har denne tosidige forståelse, men denne forståelse kan være bevidst som ubevidst.

Hvis denne forståelse er ubevidst, så kan den blive til en bevidst forståelse.

Produktivitet 55 eller P55 italesætter alle produktivitetens spilleregler fra den abstrakte tanke til den konkrete handling via dens 55 begreber:
Den Ene Præmis.
De 7 Principper.
De 7 Parametre.
De 7 Praksisser
De 9 Perspektiver.
De 24 Personlighedstræk.

© 2023 Usman Akbar

KLAR TIL LIVET.
HVER EN STUND.

Motto af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Produktivitetens Kunst
(Produktivitet 55: P55)

Produktivitet 55 beskæftiger sig direkte som indirekte med 8 tilgange til produktivitet med i alt 24 begreber, der er opdelt i de to parametre: Produktivitetens Parametre og Personlige Parametre.

Produktivitetens Parametre	Personlige Parametre
Bevidsthed	Oplevelse
Overblik	Kreativitet
Overskud	Flow
Produktivitet	Glæde
Praksis	Trivsel
Mestring	Mening
Planlægning	Effektivitet
Ledelse	Kvalitet
Evaluering	Tilfredshed
Tid	Stress
Energi	Overbelastning
Aktivitet	Udbrændthed

© 2023 Usman Akbar

DEN ENE PRÆMIS.

PRODUKTIV PERFORMANCE.

DE 7 PRINCIPPER.

PRAKSIS.

PLANLÆGNING.

LEDELSE.

EVALUERING.

TID.

ENERGI.

AKTIVITET.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Produktivitetens Kunst

Den Ene Præmis.
De 7 Principper.
Grundkursus.

Den Ene Præmis lærer dig at forstå, hvad produktivitet er, og hvad produktivitet ikke er via begrebet produktiv performance.

De 7 Principper er 7 begreber, der lærer dig at forstå de principper, der lægger til grund for din produktivitet.

Du lærer at forbedre din produktivitet via De 7 Principper, der skaber en synergi i forhold til din aktuelle produktivitet.

Du lærer også at skabe din egen praksis med hensyn til din daglige produktivitet via De 7 Principper, hvorfor du bliver produktiv fra dag til dag, fra time til time og fra minut til minut.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om Den Ene Præmis og De 7 Principper på side 16 og 18 i Del 3: Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55).

© 2023 Usman Akbar

DE 7 PARAMETRE.

BEVIDSTHED, OVERBLIK OG OVERSKUD.

UNIVERSELLE PRINCIPPER OG INDIVIDUELLE PRAKSISSER.

MAKROVANER OG MIKROVANER.

SMÅ SIKRE SKRIDT.

PRAKTISK, ENKEL, NEM.

CURRICULUM, CASE OG CRAFT.

BAGAGE, BARRIERER OG BLINDE VINKLER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Produktivitetens Kunst

De 7 Parametre.
Grundkursus.

De 7 Parametre lærer dig at forstå de forhold, der lægger til grund for en daglig praksis med hensyn til en effektiv produktivitet.

Du lærer at forstå, hvilken rolle hver parameter har i forhold til en daglig praksis med hensyn til en effektiv produktivitet via De 7 Parametre.

Du lærer at skabe din egen daglige praksis med hensyn til din daglige produktivitet via De 7 Parametre, hvorfor du bliver produktiv fra dag til dag, fra time til time og fra minut til minut.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 7 Parametre på side 20 i Del 3: Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55).

© 2023 Usman Akbar

DE 7 PRAKSISSER.

PRODUCERE.

PERFORME.

RESTITUERE.

PLANLÆGGE, LEDE OG EVALUERE.

BESIDDE, BEVARE OG BENYTTE.

UNDERBRUGE, BRUGE OG OVERBRUGE.

FORØGE, FORMINDSKE OG VEDLIGEHOLDE.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Produktivitetens Kunst

De 7 Praksisser.
Grundkursus.

De 7 Praksisser lærer dig at forstå de handlinger, der lægger til grund for din produktivitet.

Du lærer at handle efter De 7 Praksisser, der faktisk rummer 15 forskellige handlinger, hvor du lærer at praktisere disse handlinger i forhold til nogle bestemte kontekster.

Du lærer at forbedre din produktivitet via De 7 Praksisser, der skaber en synergi i forhold til din aktuelle produktivitet.

Du lærer også at skabe din egen daglige praksis med hensyn til din daglige produktivitet via De 7 Praksisser, hvorfor du bliver produktiv fra dag til dag, fra time til time og fra minut til minut.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 7 Praksisser på side 22 i Del 3: Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PERSPEKTIVER
I 3 TRIADER.

DEN FØRSTE TRIADE:
DE 3 PERCEPTIONSORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

DEN ANDEN TRIADE:
DE 3 ADFÆRDSORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

DEN TREDJE TRIADE:
DE 3 MÅLORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Produktivitetens Kunst

De 9 Perspektiver.
Grundkursus.

De 9 Perspektiver er 9 anskuelser, der lærer dig at anskue, hvordan du forbedrer din daglige produktivitet.

Du lærer at arbejde med 9 anskuelser, der er opdelt i 3 triader med begreberne perception, adfærd og mål.

Du lærer at anskue, hvilken perception du skal have, hvilken adfærd du skal have og hvilke mål du skal have, når du forbedrer din daglige produktivitet.

Du lærer også at anskue alle de potentialer, der er i en tid og et rum i forhold til fortiden, nutiden og fremtiden, når du forbedrer din daglige produktivitet.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 7 Perspektiver på side 24 i Del 3: Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55).

© 2023 Usman Akbar

DE 24 PERSONLIGHEDSTRÆK.

SELVETS STYRKER (MÅDEHOLD).

HJERTETS STYRKER (MOD).

HJERNENS STYRKER (VISDOM).

ÅNDELIGHEDENS STYRKER (TRANSCENDENS).

ANDENRETTEDE STYRKER (MEDMENNESKELIGHED).

FÆLLESSKABETS STYRKER (RETFÆRDIGHED).

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Produktivitetens Kunst

De 24 Personlighedstræk.
Overbygningskursus.

De 24 Personlighedstræk lærer dig at forstå din personlighed via den positive psykologis 24 KarakterStyrker.

Du lærer at styrke din produktivitet med dine KarakterStyrker under livets gang med dets medgang, modgang og stilstand.

Du lærer at bruge dit fulde potentiale med din krop (fornemmelser), hjerte (følelser), sind (tanker) og ånd (mening) som et helt menneske (adfærd) via dine KarakterStyrker.

Du lærer at løse dine personlige, mellemmenneskelige og ikkemenneskelige udfordringer som et helt menneske via dine KarakterStyrker.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 24 Personlighedstræk på side 26 i Del 3: Produktivitetens Kunst (Produktivitet 55: P55).

© 2023 Usman Akbar

ROBUSTHED ER
EVNEN TIL
MED MOD
AT MODSTÅ
LIVETS MODGANG.

Definition af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens tilstedeværelse bestemmer som dens fravær, hvordan mennesket klarer sig under livets konstante forandringer.

Robusthed er en evne, som mennesket kan styrke, fordi mennesket har potentialet til at styrke sin egen robusthed.

Robusthed er en evne, der vedrører det hele menneske med dets krop, hjerte, sind og ånd.

Mennesket styrker sin robusthed, når det styrker sin krop, sit hjerte, sit sind og sin ånd.

Mennesket svækker sin robusthed, når det svækker sin krop, sit hjerte, sit sind og sin ånd.

Robusthed handler om menneskets væren som dets gøren og laden fra dets holdninger til dets handlinger.

Forandring er livets konstant, for livet forandrer sig fra tid til anden. Forandring rummer potentialer fra det positive til det negative og det imellem.

Når mennesket er robust i sit liv, så er det i stand til at klare sig godt i sit liv under livets konstante forandringer fra det positive til det negative og det imellem.

Robusthedens Kunst er et kursus, der styrker mennesket i dets liv mht. dets krop, hjerte, sind og ånd i dets 4 sfærer: personlig, privat, professionel og public.

Når mennesket er robust i sit liv, så er det også:
Klar Til Livet. *Hver En Stund*.

© 2023 Usman Akbar

ROBUSTHEDENS KUNST

ROBUSTHED 69

R69

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst
(Robusthed 69: R69)

Med tidens gang forandrer livet sig. Det, der er stærkt, består. Det, der er svagt, forgår.

Det høje og tykke træ er et træ, der har bestået med tidens gang. Det lave og tynde træ, er et træ, der er startet med tidens gang.

Det høje og tykke træ har rødder, der er lange og tykke, og som giver træet et solidt fundament.

Det lave og tynde træ har rødder, der er korte og tynde, og som ikke giver træet et solidt fundament.

Når forandringer i omgivelserne, som vejr og vind, forandrer sig fra det positive til det negative, så er det kun det træ, der er solidt, som magter at bestå.

Mennesker er som træer. Hvis de begge har solide rødder, så magter begge at bestå livets gang med dets forandringer.

Solide rødder styrker menneskets robusthed. Robusthed er det, der sørger for, at mennesket står og ikke falder, når modgang krydser et menneskes vej.

Robusthed 69 eller R69 italesætter menneskets robusthed fra dets væren til gøren og laden som fra dets holdninger til handlinger, der styrker menneskets robusthed, via dens 69 begreber:

De 9 Menneskelige Phaser.
De 9 Universelle Perspektiver.
De 9 Videnskabelige Paradigmer.
De 9 Personlige Praksisser.
De 9 Praktiske Pauser.
De 24 Personlighedstræk.

© 2023 Usman Akbar

KLAR TIL LIVET.
HVER EN STUND.

Motto af Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst
(Robusthed 69: R69)

Robusthed 69 beskæftiger sig direkte som indirekte med 8 tilgange til robusthed med i alt 24 begreber, der er opdelt i de to parametre: Robusthedens Parametre og Personlige Parametre.

Robusthedens Parametre	Personlige Parametre
Bevidsthed	Udtænke
Overblik	Udforske
Overskud	Udvikle
Planlægning	Glæde
Ledelse	Trivsel
Evaluering	Mening
Tid	Følelser
Energi	Tanker
Aktivitet	Adfærd
Medgang	Stress
Modgang	Overbelastning
Stilstand	Udbrændthed

© 2023 Usman Akbar

DE 9 MENNESKELIGE PHASER.

DE 3 UDTÆNKNINGSFASER.

DE 3 UDFORSKNINGSFASER.

DE 3 UDVIKLINGSFASER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst	**Kurser**
De 9 Menneskelige Phaser. Grundkursus. De 9 Menneskelige Phaser er 9 situationer, der lærer dig at evaluere dig selv i forhold til din personlige udvikling med hensyn til din robusthed som din ledelse og din produktivitet. Du lærer at arbejde med 9 situationer i 3 triader, hvor du lærer at udtænke, udforske og udvikle i forhold til en bestemt kontekst. Du lærer at evaluere konteksten via de 9 situationer, hvor konteksten enten gennemgår en lineær proces eller en cyklisk proces. Du lærer også at evaluere konteksten, så du kan udvikle den positivt. De 9 situationer omfatter også ikke-menneskelige udviklinger.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat ---------- Læs mere om De 9 Menneskelige Phaser på side 16 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 UNIVERSELLE PERSPEKTIVER.

DE 3 PERCEPTIONSORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

DE 3 ADFÆRDSORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

DE 3 MÅLORIENTEREDE PERSPEKTIVER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst

De 9 Universelle Perspektiver. Grundkursus.

De 9 Universelle Perspektiver er 9 anskuelser, der lærer dig at anskue, hvordan livet forandrer sig, og hvordan du forandrer livet.

Du lærer at arbejde med 9 anskuelser, der er opdelt i 3 triader med begreberne perception, adfærd og mål.

Du lærer også at anskue, hvilken perception du skal have, hvilken adfærd du skal have og hvilke mål du skal have, når du følger en forandring eller leder en forandring.

Du lærer ligeledes at anskue alle de potentialer, der er i en tid og et rum i forhold til fortiden, nutiden og fremtiden i det aktuelle rum, det nære rum og det fjerne rum.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 9 Universelle Perspektiver på side 18 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 VIDENSKABELIGE PARADIGMER.

DE 3 KOGNITIVE PARADIGMER.

DE 9 PERSONLIGE PRAKSISSER.

DE 3 KOGNITIVE PRAKSISSER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst	**Kurser**
De 9 Videnskabelige Paradigmer & De 9 Personlige Praksisser: De 3 Kognitive Paradigmer & De 3 Kognitive Praksisser. Grundkursus.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2
De 3 Kognitive Paradigmer er 3 fremgangsmåder mht. dine tænkemåder, der lærer dig at styrke dig selv via dine tænkemåder i din dagligdag.	En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat
Du lærer at identificere negative tanker, at udfordre dem og at erstatte dem med positive tanker.	En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8
Du lærer også at skabe en praksis, hvor du identificerer negative tanker, udfordrer dem og erstatter dem med positive tanker.	Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat ---
Din praksis tager udgangspunkt i dine styrker som dine svagheder.	Læs mere om De 9 Videnskabelige Paradigmer og De 9 Personlige Praksisser på side 20 og 22 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 VIDENSKABELIGE PARADIGMER.

DE 3 EMOTIONELLE PARADIGMER.

DE 9 PERSONLIGE PRAKSISSER.

DE 3 EMOTIONELLE PRAKSISSER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst	**Kurser**
De 9 Videnskabelige Paradigmer & De 9 Personlige Praksisser: De 3 Emotionelle Paradigmer & De 3 Emotionelle Praksisser. Grundkursus. De 3 Emotionelle Paradigmer er 3 fremgangsmåder mht. dine sindstilstande, der lærer dig at styrke dig selv via dine sindstilstande i din dagligdag. Du lærer at fokusere på 3 sindstilstande, der henholdsvis har at gøre med din fortid, nutid og fremtid. Du lærer også at skabe en praksis, hvor du styrker din tilstand i forhold til din fortid, nutid og fremtid. Din praksis tager udgangspunkt i dine styrker som dine svagheder.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat --- Læs mere om De 9 Videnskabelige Paradigmer og De 9 Personlige Praksisser på side 20 og 24 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 VIDENSKABELIGE PARADIGMER.

DE 3 KROPSLIGE PARADIGMER.

DE 9 PERSONLIGE PRAKSISSER.

DE 3 KROPSLIGE PRAKSISSER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst	**Kurser**
De 9 Videnskabelige Paradigmer & De 9 Personlige Praksisser: De 3 Kropslige Paradigmer & De 3 Kropslige Praksisser. Grundkursus. De 3 Kropslige Paradigmer er 3 fremgangsmåder mht. din krop, der lærer dig at styrke dig selv via din krop i din dagligdag. Du lærer at fokusere på din krop via dens 5 sanser i forskellige situationer i din dagligdag. Du lærer også at skabe en praksis, hvor du styrker din tilstand i forskellige situationer i din dagligdag. Din praksis tager udgangspunkt i dine styrker som dine svagheder.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat --- Læs mere om De 9 Videnskabelige Paradigmer og De 9 Personlige Praksisser på side 20 og 22 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PRAKTISKE PAUSER.

DE 3 ÅNDEDRÆTSRELATEREDE PAUSER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst

De 9 Praktiske Pauser:
De 3 Åndedrætsrelaterede Pauser.
Grundkursus.

De 3 Åndedrætsrelaterede Pauser er 3 måder at restituere på, der lærer dig at restituere dagligt via dit åndedræt.

Du lærer at forstå, hvordan dit åndedræt påvirker din krop (fornemmelser), dit hjerte (følelser) og dit sind (tanker) i din væren, gøren og laden.

Du lærer at restituere på 3 måder, der varer fra et minut til ti minutter.

Du lærer også at skabe en praksis, hvor du styrker din tilstand i forskellige situationer i din dagligdag.

Din praksis tager udgangspunkt i dine styrker som dine svagheder.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 9 Praktiske Pauser på side 24 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PRAKTISKE PAUSER.

DE 3 SINDSRELATEREDE PAUSER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst	**Kurser**
De 9 Praktiske Pauser: De 3 Sindsrelaterede Pauser. Grundkursus. De 3 Sindsrelaterede Pauser er 3 måder at restituere sindet på, der lærer dig at restituere dagligt via din krop, hjerte og sind. Du lærer at forstå, hvordan dit sind påvirker din krop (fornemmelser), dit hjerte (følelser) og dit sind (tanker). Du lærer at restituere på 3 måder, der henholdsvis fokuserer på fornemmelser, følelser og tanker. Du lærer også at skabe en praksis, hvor du styrker din tilstand i forskellige situationer i din dagligdag. Din praksis tager udgangspunkt i dine styrker som dine svagheder.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat --- Læs mere om De 9 Praktiske Pauser på side 24 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 2023 Usman Akbar

DE 9 PRAKTISKE PAUSER.

DE 3 KROPSRELATEREDE PAUSER.

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst	**Kurser**
De 9 Praktiske Pauser: De 3 Kropsrelaterede Pauser. Grundkursus. De 3 Kropsrelaterede Pauser er 3 måder at restituere kroppen på, der lærer dig at restituere dagligt via din krop. Du lærer at forstå, hvordan din krop påvirker din krop (fornemmelser), dit hjerte (følelser) og dit sind (tanker), når du restituerer via din krop. Du lærer at restituere på 3 måder i løbet af dagen fra den korte kropslige afslapning til den korte og lange søvn. Du lærer også at skabe en praksis, hvor du styrker din tilstand i forskellige situationer i din dagligdag. Din praksis tager udgangspunkt i dine styrker som dine svagheder.	En-til-en-kursus: In-person: Prisklasse 1 Online: Prisklasse 2 En-til-en-masse-kursus: In-person: Grundkursus: 1 kursus: Prisklasse 3 2 kurser: Prisklasse 3 med rabat Opfølgningskursus: 1 kursus: Prisklasse 5 2 kurser: Prisklasse 5 med rabat En-til-en-kursus: Opfølgningssessioner: Online: Prisklasse 8 Skolekursus: In-person: 1 kursus: Prisklasse 9 2 kurser: Prisklasse 9 med rabat --- Læs mere om De 9 Praktiske Pauser på side 24 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 2023 Usman Akbar

DE 24 PERSONLIGHEDSTRÆK.

SELVETS STYRKER (MÅDEHOLD).

HJERTETS STYRKER (MOD).

HJERNENS STYRKER (VISDOM).

ÅNDELIGHEDENS STYRKER (TRANSCENDENS).

ANDENRETTEDE STYRKER (MEDMENNESKELIGHED).

FÆLLESSKABETS STYRKER (RETFÆRDIGHED).

Master Coach Usman Akbar.

© 2023 Usman Akbar

Robusthedens Kunst

De 24 Personlighedstræk.
Overbygningskursus.

De 24 Personlighedstræk lærer dig at forstå din personlighed via den positive psykologis 24 KarakterStyrker.

Du lærer at styrke din robusthed med dine KarakterStyrker under livets gang med dets medgang, modgang og stilstand.

Du lærer at skabe balance i og mellem din krop (fornemmelser), hjerte (følelser), sind (tanker) og ånd (mening) som menneske (adfærd) med dine KarakterStyrker.

Du lærer også at skabe balance med dine KarakterStyrker i og mellem dine 4 sfærer: personlig, privat, professionel og public.

Kurser

En-til-en-kursus:
In-person: Prisklasse 1
Online: Prisklasse 2

En-til-en-masse-kursus:
In-person:
Grundkursus:
1 kursus: Prisklasse 3
2 kurser: Prisklasse 3 med rabat
Opfølgningskursus:
1 kursus: Prisklasse 5
2 kurser: Prisklasse 5 med rabat

En-til-en-kursus:
Opfølgningssessioner:
Online: Prisklasse 8

Skolekursus:
In-person:
1 kursus: Prisklasse 9
2 kurser: Prisklasse 9 med rabat

Læs mere om De 24 Personlighedstræk på side 26 i Del 4: Robusthedens Kunst (Robusthed 69: R69).

© 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 tre 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