

# CAMP TRUE NORTH



## PERSONLIG UDVIKLING TIL UNGE

Camp True North er en 5-dages selvudviklingscamp udviklet specielt til teenagere i alderen 14 -19 år. Det er et tilbud til dig, som ønsker at udvikle dine sociale færdigheder, styrke kendskabet til dig selv og lære at fastholde dine personlige mål. Altsammen mens du har det sjovt og møder nye venner.

## BLIV DEN BEDSTE UDGAVE AF DIG SELV

Camp True North er et unikt koncept for unge der gerne vil styrke kendskabet til sig selv. På Camp True North får du redskaberne til at frigøre dit potentiale og blive endnu bedre til at udnytte dine ressourcer og nå dine personlige mål nemmere og sjovere. Programmet er sammensat af de dygtigste indenfor personlig udvikling, forskellige intelligenser og læringsstile. Vi kan garantere en fantastisk uge, hvor du i trygge rammer kan udvikle dine færdigheder indenfor:

**Kommunikation**  
**Konflikthåndtering**  
**Indre styrke og fokus**  
**Samarbejde**  
**Personlig styrke**  
**At være en rollemodel**  
**Sociale færdigheder**  
**Personlig ledelse**  
**Selvtillid og selvværd**  
**Motivation**

## DYNAMISK OG INSPIRENDE

Undervisningsformen vil være meget anderledes end du sikkert er vant til. True North arbejder med de nyeste og mest inspirerende metoder indenfor accelereret indlæring. Programmet er oplevelsessorienteret. Det handler om at øge kendskab til dig og dine kompetencer på den sjoveste og mest vedkommende måde. Dagene er bygget op omkring; fagligt input, historier, øvelser, leg, spil, refleksion og diskussion kun afbrudt af god musik og sport. Du vil blive inspireret på højt niveau og blandt andet få mulighed for at afdække og forstå dine personlige stærkeste intelligenser og din unikke læringsstil. Du vil på Camp True North tilegne dig færdigheder du kan bruge resten af livet.

## RESULTATER DER TALER FOR SIG SELV!

Undersøgelser fra Universe Research Lab viser at:

- 90 %** lærte sine sociale styrker bedre at kende
- 92 %** lærte at udnytte sine styrker bedre
- 99 %** ser mere positivt på fremtiden efter campen
- 93 %** blev bedre til at skabe kontakt til andre mennesker
- 99 %** blev bedre til at løse personlige problemer
- 100 %** blev bedre til at sætte sig mål i livet
- 96 %** blev bedre til at udtrykke sig



## TEAMET

Foruden Nicolai Moltke-Leth som er stifter af True North, vil du møde et stærkt og engageret team af inspirerende undervisere fra ind- og udland. Kompetente instruktører og erfarne supervisorere som alle brænder for at give dig den bedst mulige oplevelse.

## VENNER FOR LIVET

Du vil deltage sammen ca. 120 andre unge der ligesom du ønsker at udvikle sig og skabe rammerne for et sjovt og meningsfuldt liv. Vores erfaring er, at unge på Camp True North finder venner for livet. Venner som I vil kunne gense og holde kontakt med via vores community, opfølgingskurser og Facebook. Check eventuelt vores facebook profil på [www.facebook.com/camptruenorth](http://www.facebook.com/camptruenorth) og se hvad andre unge siger om deres oplevelse på Camp True North.

**VIL DU VIDE MERE OM CAMP TRUE NORTH LÆS PÅ [WWW.TRUENORTH.DK](http://WWW.TRUENORTH.DK)**

## TILMELDING PÅ [WWW.TRUENORTH.DK](http://WWW.TRUENORTH.DK)

True North giver unge i alderen 14-19 år mulighed for at blive den bedst mulige udgave af sig selv. Skal du med?

HUSK, AT DINE FORÆLDRE SKAL BEKRÆFTE TILMELDINGEN.

## DE UNGE - VORES VIGTIGSTE RESSOURCE

**FOR MERE INFORMATION - KONTAKT VENLIGST [INFO@TRUENORTH.DK](mailto:INFO@TRUENORTH.DK) TELEFON: 60 216 206**

**"Camp True North har været det bedste jeg har oplevet i mit liv. Jeg har lært utrolig mange værdifulde ting, som jeg vil bruge i min fremtid."**

**Nanna N. Nielsen  
Augustenborg, 17 år**

**"Jeg prøver også at åbne mig mere overfor andre for at finde ud af, om de er interessante. Jeg vil gerne give dem chancen og ikke dømme dem på forhånd."**

**Simon Lemming  
Vallensbæk, 15 år**

**Min oplevelse på "Camp True North - Leadership Explorer", har lært mig at leve i integritet og leve op til mit fulde potentiale. Jeg forstår nu at, evnen til at styre min egen tilstand er forskellen mellem succes og fiasko i mit liv.**

**Thomas Isgaard  
Roskilde, 19 år**

**Er du vimmer hvor har jeg ændret mig meget. På den positive måde ! Jeg har lært at tage chancer, tænke ud af boksen, kommunikere bedre med andre mennesker og ikke mindst hvad det vil sige at leve 100 grader. På campen er man en del af et fællesskab på en helt unik måde. Man er i et sted der er fyldt med respekt. Jeg kunne skrive flere sider om hvorfor det er fantastisk.**

**Julie Christine Binou  
Hørsholm, 18 år**

# CAMP TRUE NORTH'S 5 DAGES PROGRAM



## MORGEN

### DAG 1

Indcheckning

Isbryder aktiviteter  
Hvad er True North?  
Camp regler  
Netværks Bingo

Comfortzonen - hvordan frygt kommer i vejen og forhindrer os i at opnå det vi gerne vil.

Mød dit team

### DAG 2

Energizer aktivitet

Team Check - in;  
Hvad lærte du igår?

Kompaspunkt 1)  
Vær positiv +

Tænk ud af boksen  
Hvordan lærer du bedst.  
Hvad er din læringsstil.  
Hvad kan du bruge det til.

FIMAGE - undersøger hvordan frygt kommer i vejen og forhindre os i at nå vores mål.

### DAG 3

Energizer aktivitet

Team Check-in; Hvad lærte du i går?

Kompaspunkt 2)  
Lev dit liv 100°

De mange intelligenser - det handler ikke om, om du er intelligent, men hvordan du er intelligent.

### DAG 4

Energizer aktivitet

Team Check-in; Hvad lærte du i går?

Kompaspunkt 4)  
Integritet. Stå inde for dine handlinger og værdier.

Elfenbenstårnet - om at samarbejde og dele ressourcer.

### DAG 5

Energizer aktivitet

Hvad lærte du i går?

Kompaspunkt 5) Find din rette kurs i livet - dit sande nord.

Camp True North Quiz

SPOT målsætningsøvelse om hvordan du sætter realistiske mål og sikrer, at du når dem.

## EFTERMIDDAG

Hvad ønsker du at få ud af ugen og hvordan kan vi bedst muligt støtte dig?

Team aktiviteter

Lær dit team bedre at kende.

Public Speaking 1

Hvordan får du mest ud af Campen

Aktivitetstid, vælg mellem meditation, sport, dans eller "chill out".

Team time - energi, læring og fælles udfordringer.

FREM - et kommunikationsværktøj til at lære at løse konflikter og styrke relationer.

Public Speaking 2

Aktivitetstid, vælg mellem meditation, sport, dans eller "chill out".

Team time - energi, læring og fælles udfordringer.

De mange intelligenser - på en sjov måde du sent vil glemme.

Kompaspunkt 3) - Lev over linien.

Aktivitetstid, vælg mellem meditation, sport, dans eller "chill out".

Team time - energi, læring og fælles udfordringer.

Labyrinten - en underholdende udfordring til hele holdet som viser hvorfor det er vigtigt både at kunne lytte til sig selv - og andre.

"Den store udfordring" - bryd igennem din største forhindring og kom resourcefuldt videre !

Sidste Team time.

Brev til dig selv & Evaluering.

Forældreworkshop

Graduation

## AFTEN

Energizer

Aktiv lytning

Team interview - kom tættere på dit hold.

Hvad har du oplevet idag.

Åben mikrofon

Let it go!

Energizer

Lær andre på campen at kende.

Åben bog - Hvem er du ?

Tid til refleksion. Hvad har du oplevet idag.

Åben scene.

Let it go!

Energizer

Public Speaking 3

Hvilke "masker" bærer du og hvordan virker de ?

Tid til refleksion. Hvad har du oplevet idag.

Åben scene.

Let it go!

Energizer

En positiv overraskelse!

Public Speaking 4

Team anerkendelse - en gave for livet - til dig fra teamet.

Tid til refleksion. Hvad har du oplevet idag.

Åben scene.

Let it go!