

Självledarskap

Du föddes inte med en instruktionsbok till dig själv, men om du hade gjort det så är jag säker på att ett kapitel hade handlat om självledarskap.

Digitalisering, gränslösa arbetsförhållanden och flexibla arbetssätt innebär enorm frihet vilket är positivt för vårt välbefinnande. För att kunna njuta av fördelarna ställs dock kolossalt höga krav på dig som individ. Du behöver kunna leda dig själv.

Självledarskap innebär att kunna styra dig själv mot dina långsiktiga mål. Beakta detta i olika perspektiv;

- Vad vill du på jobbet, i livet? Vad är egentligen viktigt?
- Hur vill du ha det och hur vill du må?

I det här utvecklingsprogrammet får du, utifrån hjärnkunskapen och den positiva psykologin, kunskap om och förståelse för vad självledarskap är och varför det är så utmanande. Utifrån detta får du reflektera över vad detta innebär just för dig. Du får praktiska råd och coaching så att du kan skapa den där boken som du kanske skulle haft från början. Instruktionsboken om dig själv.



Gruppstorlek: 5–10 personer

Tidsåtgång: 2 halvdagars utbildning plus individuell coaching.

Innehåll:

- Vetenskapliga teorier och praktiska verktyg.
- Vad är självledarskap? Varför är det så svårt?
- Inre/reaktiva drivkrafter såsom stress och känslor kontra högre förmågor såsom självkontroll.
- Hur hänger prestation och effektivitet ihop med njutning och välmående?
- Hållbart arbetssätt, hållbar livsstil.
- Gränskontroll och gränsstrategier.

Mål: Eftersom alla har olika personligheter och förutsättningar jobbar vi utifrån individuella mål.

Genomförande: Interaktiva workshops samt individuell coaching. Digitalt, IRL eller hybrid.

Anpassning: Innan utbildningen genomförs en enkel förstudie så att jag får en förståelse för deltagarnas arbetssituation.

Kurslitteratur:

"MER ÄN HJÄRNA! Jobba smart och må bra". Boken ingår!

Pris: 6 000 kr / deltagare (exkl. moms)

Detaljerad prislista på begäran.

Anmälan: anna.zetterberg@motive.se

"Mastering others is strength. Mastering yourself is true power." Lao Tze 600-talet