
TEMA & INNEHÅLL

SJÄLVLEDARSKAP

Förmågan att leda sig själv grundas i självkänedom och handlar om att veta vart jag ska och sedan leda mig själv i rätt riktning genom att hålla löften till mig själv.

Det är enkelt i teorin och kan vara utmanande i praktiken. Vi går igenom sju konkreta nycklar som gör självledarskapet både enklare, roligare och mer meningsfullt. Det handlar bland annat om att vara nyfiken på sig själv och sina värderingar, sätta tydliga mål, hitta knepen för att hålla motivationen uppe och att vara såväl disciplinerad som fokuserad och uthållig.

Var och en får med sig konkreta och handfasta verktyg med syfte att gå i den riktning man önskar.

DET EFFEKTFULLA OCH KREATIVA TEAMET

I en föränderlig och osäker värld blir de "mjuka färdigheterna" så som effektiv kommunikation, förmåga att lösa konflikter och att ge återkoppling på ett sätt som ger effekt allt viktigare. Tillit och psykologisk trygghet är fundamentet för varje team som vill arbeta med effekt och kreativitet.

Vi går igenom ett antal faktorer som spelar stor roll för en arbetsgrupps effektivitet och välmående samt belyser de fallgropar som ofta ställer till det.

Ni får med er ett paket av färdigheter och konkreta övningar som är direkt användbara i vardagen.

PROAKTIV KONFLIKTLÖSNING

Ordet konflikt kan låta hårt, men är i grunden något positivt. Våra meningsskiljaktigheter kan, om de hanteras konstruktivt, vara drivkraften bakom utveckling och förändring. En grupp som består av individer som tycker precis lika i allt blir inte särskilt kraftfull i längden.

Vi går igenom fem nyckelkomponenter för konstruktiv konflikthantering:

- vikten av att fånga konflikter tidigt
- konfliktstilar - min egen och andras
- förmågan att gå från position till behov
- nyfikenheten på olika perspektiv
- det empatiska språket

Ni får med er konkreta och användbara verktyg för att lösa konflikter på ett empatiskt och utvecklande sätt.

KONSTEN ATT GE ÅTERKOPPLING SOM GER EFFEKT

Utan återkoppling är det svårt att få till någon utveckling, vare sig för egen del eller i en arbetsgrupp. De flesta är överens om att det är helt grundläggande för utveckling att kunna ge och ta emot återkoppling. Ändå tycker många att det är så svårt och obekvämt. Så behöver det inte vara.

Vi går igenom grunderna i det empatiska språket, som blir en grund för återkoppling som är enkel och effektiv både att ge och ta emot. Vi skiljer på feedback och feed forward och diskuterar vikten av jag-budskap och rena observationer.

Forskning har dessutom visat att den återkoppling vi ger oss själva får extra stor effekt, så här uppehåller vi oss en stund.

Ni får med er konkreta och enkla verktyg som går att använda på en gång. Vi utlovar effekt och utvecklande samtal!