Hållbar prestation och personlig planering

1 dag

- Led dig själv och andra
- Ta kontroll över din arbetstid och prioritera rätt saker
- Använd medveten närvaro för ökat fokus i arbetet

Hur skapar du en arbetsmiljö där du själv och din arbetsgrupp presterar hållbart över tid?

På den här kursen lär du dig hur du utvecklar prestationer och relationer på arbetsplatsen, undviker destruktiv stress samt skapar trygghet och engagemang i din arbetsgrupp.

Vi mixar korta teoripass med övningar, reflektion och dialog. Du får också möjlighet att skapa en personlig handlingsplan med konkreta aktiviteter baserat på dina och din arbetsgrupps behov. Efter ett par veckor får du möjlighet till ett coachande samtal med kursledaren via Google meet för att följa upp genomförandet av din handlingsplan.

Välkommen till en aktuell och praktisk kurs som vänder sig till dig som är chef eller jobbar med HR, och till dig som vill ha kunskaperna "bara" för ditt eget arbetsliv och egen utveckling!

Hållbar prestation och personlig planering

- verktyg och metoder för att leda dig själv och andra

PROGRAM

Led dig själv

➔ **Öka din medvetenhet om grundläggande mänskliga behov på jobbet**

- Vad behöver vi för att uppleva trygghet och engagemang på arbetsplatsen?
- Vad skapar stress och vad kan vi göra för att motverka stress?
- Vilka konkreta verktyg kan vi använda för att skapa en hållbar arbetssituation?

Ta kontroll över din arbetstid och prioritera rätt saker

- Hur håller du långsiktigt balansen mellan arbete och fritid?
- Integrerare eller Separerare? Vilket förhållningssätt passar bäst in på dig?
- Hjälp hjärnan fokusera på det viktigaste med verktyg som avlastar och förenklar.
- Hur skapar vi nya vanor? Tips på hur du övervinner motstånd och får en effektivare vardag.

Led andra

➔ **Skapa trygghet och engagemang i arbetsgruppen**

- Psykologisk trygghet – vad är det och hur skapar du det i arbetsgruppen?
- Tydligt syfte och sunda värderingar driver engagemang. Reflektion och dialog kring några konkreta exempel

➔ **Ge effektiv feedback med hjälp av meningsfull dialog**

- Hur vill vi egentligen ha feedback och hur brukar vi ge den?
- Vad säger forskningen om effekterna av feedback?
- Meningsfull dialog – ett alternativt sätt att påverka.

FAKTA

Deltagare

Kursen vänder sig till HR-medarbetare, chefer, teamledare eller medarbetare i andra ledande roller som vill skapa en hållbar och hälsosam arbetsmiljö.

Mål

Målet med utbildningen är att ge dig:

➔ ökad förståelse för grundläggande mänskliga behov på arbetsplatsen

➔ verktyg för att motverka stress genom planering och reflektion

➔ konkreta metoder och verktyg för att öka trygghet och engagemang i arbetsgruppen och på det sättet bidra till hållbar prestation.

Metod

Vi mixar korta teoripass med övningar, reflektion och dialog. Du får också möjlighet att skapa en personlig handlingsplan med konkreta aktiviteter baserat på dina och din arbetsgrupps behov. Efter ett par veckor får du möjlighet till ett coachande samtal med kursledaren via Google meet för att följa upp genomförandet av din handlingsplan.

Kursledare

Rickard Naring, RNAB

Bokning och rådgivning

För bokning ring 08-600 62 00 eller skicka e-post till bokning@foretagsuniversitetet.se. För information och kursrådgivning ring 08-600 62 00 eller skicka e-post till kurs@foretagsuniversitetet.se.

DATUM

DATUM	Ort	Kursavgift
26 november 2024	Stockholm	7 900

Stockholm: Kurser i Stockholm äger rum på Posthuset, Vasagatan 28 i Stockholm. För dig som deltar i våra utbildningar erbjuder vi specialpris på två fina hotell nära kurslokalen: Nordic Light Hotel: boka på nordiclighthotel.com och ange bokningskod "FUN-deltagare" eller Clarion Hotel Sign: ring 08-676 98 00 eller mejla till cl.sign@choice.se och uppge avtalsnummer CH2005318.

Tid, 10.00-17.00.

I kursavgiften ingår kursdokumentation, lunch samt för- och eftermiddagskaffe. Moms tillkommer.