

## SJÄLVLEDARSKAP, SAMARBETE OCH KOMMUNIKATION



SJÄLVLEDARSKAP, SAMARBETE & KOMMUNIKATION

# Självledarskap, samarbete & kommunikation

## - förmågor som alla behöver behärska

Att utveckla den här typen av förmågor sträcker sig bortom individens nytta.

Genom ökad insikt, utveckla förmågor och träna i användandet av konkreta verktyg bidrar ni till att skapa större sammanhållning på arbetsplatsen och samhället.

Här finns en koppling till FN:s globala hållbarhetsmål. För att nå hållbarhet behöver vi stärka förmågor som öppenhet, kritisk tänkande, mod och uthållighet för att nämna några.

Tänkande som handlar om kognitiva förmågor och framför allt hur vi utvecklar dem genom att ta olika perspektiv och utvärdera information. Samarbete och sociala förmågor handlar mycket om att lyssna, föra dialog, hantera konflikter, inkludera och kommunicera med intressenter med olika värderingar, färdigheter och kompetenser.

## Innehåll och upplägg

Din roll, vi lägger en gemensam plattform - Leda oss själva och samverka med andra Dag 1

Vi tittar på modern beteende teori och kopplar till din erfarenhet, vardag och utmaningar.

- Hur ser din omvärld ut just nu?
- Förutsättningar för inre motivation
- Bromskrafter, drivkrafter, ansvar och möjligheter
- Påverkan genom proaktivitet, positiv priming och nudging
- Vikten av systematisk reflektion och positiv reflektion
- Människan den fantastiska varelsen
- Leda sig själv: att bygga på sina unika styrkor och ta hänsyn till ev. svagheter
- Insikt om hur du påverkar och påverkas av andra
- Beteende tillsammans med andra
- Optimal användning av styrkor
- Lär känna igen och nyttja de olika styrkorna i teamet

## Förbättrad kommunikation, hjärnkoll och återhämtning Dag 2

Vi har fokus på hur vi kan kommunicera bättre med varandra, chefer, kunder och leverantörer och oss själva och kan vara medskapande

- Behöver du återkoppling (bekräftelse)? - praktiska verktyg för att få det
- Hantera förväntningar - från dig själv och andra
- Imposter Syndrome - nej du är ingen bluff!
- Fakta, perspektiv och kunskapsresistens
- Uppmärksamhetsstyrning
- Olika typer av återhämtning
- "Hjärnkoll" – i syfte att leda dig själv och andra mera hållbart
- System 1 och system 2, för att ta bättre beslut
- Kognitiva bias – hos dig själv och andra
- The Healthy Mind Platter - för att bli smartare och få återhämtning
- Metoder för att bättre förstå andra
- Planera och framföra ett tydligt budskap – med ett tydligt syfte, nytta och mål
- Aktivt lyssnande och frågetekniker
- Nödvändiga samtal - få verktyg och bli bekväm i att ge feedback på beteende som inte är ok
- Lösningorienterad kommunikation – med fokus på vad du vill uppnå
- Framtidsspaning - del av något större - tänk framtid tillsammans

### Arbetsmetod

Programmet utgår från vår/din omvärld just precis nu, aktuell teori, relevant forskning och framtidsspaning. Kanske är du helt ny i arbetslivet, kanske har du arbetat länge. Det här programmet ger dig teoretiska och praktiska verktyg för ditt eget självledarskap och hur du kan kommunicera med och påverka samarbetet med andra i en positiv inriktning.

De praktiska exempel vi använder har alltid en bakgrund i verkliga situationer och händelser. Vi skapar en psykologisk trygghet där vi kan dela med oss av våra erfarenheter. Vi varvar korta föreläsningar med upplevelse-baserade övningar på individ- och gruppnivå med diskussioner från deltagarnas vardag.



## MÅLGRUPP

Passar alla som vill leda sig själv mera hållbart och förstå, använda och bidra med sina unika styrkor ännu bättre. Samtidigt som man förbättra sin förmåga att samarbeta och kommunicera för att tillsammans nå önskat resultat. Tex medarbetare, konsulter, projektledare, studerande, chefer - ja faktiskt alla!

PLATS Karlskoga

Datum 2023

5/10

17/10

1 + 1 dag

### Avgift

9600 kr exkl. moms

Utbildningsmaterial,  
lunch och fika ingår.