



Sätt fokus på dig själv!

2 dagars program

Pris öppen utbildning 21-22 nov

6 000 kr/pers *ex moms, lokal och lunch ingår.*
min antal 10 deltagare.

Anmälan innan 4 november

info@blommenhofutbildning.se

Coacha dig själv!

HUR GÖR JAG?

På en arbetsplats med högt tempo måste du kunna arbeta självständigt, ta egna initiativ och se till att arbetsflödet fungerar. Engagerade, självständiga och kunniga medarbetare är en bra utgångspunkt för organisationens framgång.

Dag 1

Att coacha sig själv

- Min personliga målbild
- Vikten av tydliga mål
- Handledning - träning

Personprofiler med insikter om styrkor och utvecklingsområden

- Självinsiktsövningar

Kommunikation

- Egen kommunikationsstil

Coachande förhållningsätt

- Fokusering på lösningar istället för problem
- Hantera och skapa förändringar
- Stärka självkänslan

Frågeteknik

- Frågorna är svaret

Strukturera och organisera

- Planera, prioritera och parera
- Från ord till handling
- Förändringens fyra rum

Dag 2

Motivation, inspiration och balans

- Mod och rädsla
- Energi och engagemang
- Personligt balanskonto
- Hitta egna drivkrafter
- Integritet och gränser

Förändringskompetens

- Förändringens fyra rum
- Eget ansvar och utrymme
- Kriskurvan

Tankens kraft

- Viljemässig och omedveten tankepåverkan

Handlingsplan för personlig utveckling i arbetet

- Fokusering på lösningar istället för problem
- Hantera och skapa förändringar



Ann-Britt Andersson har arbetat inom Hr-området i 30 år. De första 15 som HR-chef, kompetensutvecklare, rekryterare osv och de senaste 15 åren som konsult inom coaching, ledarskap, teamutveckling, rekrytering och Hr-utbildningar.

 Sumero

På den här kursen får du lära dig att formulera mål för ditt arbete som gör att du blir mer effektiv och får större säkerhet i ditt agerande. Du får också redskap för att analysera din egen arbets- och kommunikationsstil för att kunna utveckla dina starka sidor.

Kursen vänder sig till dig som vill utvecklas i ditt arbete, arbeta mer självständigt och öka din prestationsförmåga.

Blommenhof Utbildning - varje utbildning är unik!

Blommenhovsvägen 41 | 611 39 Nyköping | info@blommenhofutbildning.se | 0155-29 09 10 | www.blommenhofutbildning.se