

Föreläsning med eller utan workshop

# Arbetsglädje & Motivation

Genom att höja medvetenheten om sig själv och gruppen.

## Bakgrund

Den snabba utvecklingen i samhället idag, ställer stora krav på oss människor, samtidigt som konkurrensen hårdnar och vi måste bli mer effektiva och producera mera. Förändringar på företag och i organisationer kan lätt leda till samarbetssvårigheter, dålig kommunikation och konflikter som gör att arbetsglädjen och motivationen sjunker. I längden leda detta till onödig ineffektivitet i organisationen.

## Syfte

Att skapa inspiration till hur man kan få mer arbetsglädje och motivation i organisationen. Genom att höja medvetenheten om sig själv och gruppen, förstå sina mentala styrkor, sin självbild, skapa rätt sinnestillstånd och hur man skapar målbilder, som ger balans i livet.

Dagen består av både teori och praktiska övningar, där man får tillgång till diverse verktyg i hur man kan styra sitt liv från sina inre resurser istället för att bli styrd av yttre faktorer.

## Innehåll

- Hantera motgångar och hinder
- Att bli medveten och stärka sin självbild
- Tanken, känsla, beteende och resultat
- Attityder, problem- eller möjlighetsfokuserad
- Kunna hantera och byta sinnestillstånd
- Rätt målbild ger inspiration och motivation
- Skapa positiva framtidsbilder
- Mentala styrketips
- Minska stressreaktioner
- Öka effektiviteten och arbetsglädjen

## Genomförande

Denna föreläsning med workshop går att få som både halvdag eller heldag. Den görs i olika steg där vi börjar med teori och praktiska övningar. Sedan jobbar man med ett anpassat grupparbete på det man lärt sig under dagen och därefter redovisar man på ett lättsamt och roligt sätt. Detta går också att få enbart som föreläsning.