

## Föreläsning med workshop

# Självledarskap & Mental styrka

Känn dig själv och bli bättre på att leda dig.

### Bakgrund

I den hårda tid som företagen och organisationerna lever med idag är sannolikt ett mentalt självledarskap en alltmer viktig faktor för att må bra och ha framgång i sitt arbete och privatliv. Nu när också fler personer jobbar på distans så är det bra att kunna leda sig själv på ett enkelt sätt. Detta i sin tur öka företagets och organisationens lönsamhet när de har medarbetare som mår bra.

### Syfte

Att bli mer medveten och får inspiration i hur man kan stärka sig mentalt, bli tryggare och modigare så man enkelt kan leda sig själv och andra. Även att få kunskap i hur man kan påverka på ett positivt sätt och hur man skapa rätt sinnestillstånd, samt hur man lättare kan nå sina mål. Man får med sig några konkreta verktyg att använda för att upp nå detta.

Alla kan ta del av denna föreläsning för all är ledare av sig själva.

### Innehåll

- Hur du avlägsnar hinder och maximerar din potential
- Hur du stärker självbilden, självförtroendet och självkänslan
- Att skapa rätt sinnestillstånd
- Attityder, problem- eller möjlighetsfokuserad
- Hur du förblir motiverad även under motgång
- Rätt målbild ger inspiration och motivation

### Genomförande

Två till tre timmar föreläsning med övningar, samt en workshop. Den går också att få som lärarledd onlineföreläsning via Zoom.

### Föreläsare

Marie Algotsson Skogh, dinEffekt AB, mail: [marie@dineffekt.se](mailto:marie@dineffekt.se), tfn: 0709 - 50 46 40