

Föreläsning med workshop

Självledarskap & Mental styrka

Känn dig själv och bli en bättre ledare.

Bakgrund

I den hårda tid som företagen och organisationerna lever med idag är sannolikt ett starkt mentalt ledarskap en alltmer viktig faktor för framgång i ledarrollen och i företagen. Nu när också fler medarbetar jobbar på distans så är det bra att kunna leda sig själv på ett enkelt sätt så att man sen kan leda andra.

Syfte

Att bli mer medveten och får inspiration i hur man kan stärka sig mentalt 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 olika yrkesroller där man har något slag av ledarroll kan ta del av denna föreläsning för all behöver kunna leda sig själv för att leda andra.

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, tfn: 0709 - 50 46 40