

Utbildning i Självledarskap med Mental träning

Känn dig själv och bli en bättre ledare.

Bakgrund

Behovet av personlig utveckling och styrka för ledare har vuxit fram de senaste åren eftersom mod, trygghet och visionärt tänkande blivit alltmer avgörande för att nå framgång i sitt ledarskap. Det är också bra att ha ett "säljande" ledarskap för att kunna sälja in sina idéer och kunna påverka. Detta kan liknas vid och inspireras av idrottsvärldens prestationer. Begrepp som *självförtroende*, *självkänsla*, *press*, *mål*, *motivation* och *attityd* är lika viktigt inom ledarskapet som inom idrotten.

Syfte

Att med denna utbildning öka företagets eller organisationens lönsamhet genom att ledarna blir tryggare, säkrare och mer målfokuserade, samt att de kommer kunna kommunicera mer medvetet. Deltagarna får lära känna sig själva och skapa en mentalprocess med olika verktyg för att öka sitt ledarskap.

Stärka sin självbild när man ska motivera och påverka sina medarbetare både via telefon och mail, samt digitala och personliga möten. Att lära sig och uppleva att det är enklare att göra en behovsanalys av vad medarbetaren behöver. Lättare kunna hantera avvisanden från medarbetare eller kunder, samt att ta motgångar som något positivt. Kunna lättare sätta bra målbilder.

Få kunskaper om hur man kan styra sitt liv från sina inre resurser i stället för att bli styrd av yttre faktorer. Konkreta verktyg som gör att man lär sig att ta bort oro och stress på ett enkelt sätt, samt bli mer medvetna om att man har oanade inre resurser. Verktygen kan användas på ett sätt som gör att man blir mer självsäker, effektivare, fokuserad och motiverad, samtidigt som man är avspända och lugna i kroppen i olika situationer.

Innehåll

- "Tänd men inte spänd" muskulär och mental avslappning
- Hur man stärker självbild, självförtroendet och självkänslan
- Hur man avlägsnar negativa känslor och maximera sin potential
- Att skapa rätt sinnestillstånd
- Attityd, problem- eller möjlighetsfokuserad
- Hur du förblir motiverad även under motgång
- Rätt målbild som ger motivation
- Medveten kommunikation

Genomförande

Utbildning består av 5 tillfällen med 3 timmar/träff varannan vecka. Det ingår teori, övningar och egen träning med ljudfiler (Mental träning) och verktyg mellan träffarna. Deltagarna kommer starta en mentalprocess eftersom utbildningen pågår under en längre period. De får digital dokumentation och träningsljudfiler. Alla olika yrkesroller där man har något slag av ledarroll kan ta del av denna utbildning för all behöver kunna leda sig själv för att leda andra. Utbildning går också att få som lärarledd onlineutbildning via Zoom.

Utbildare

Marie Algotsson Skogh, dinEffekt AB, mail: marie@dineffekt.se, tfn: 0709 - 50 46 40.