

# UTBILDNING



Vi anordnar öppna utbildningar inom kognitivt förhållningssätt, stresshantering och personligt ledarskap flera gånger varje år i Västerås.

Därutöver erbjuder vi företagsinterna utbildningar i hela landet. Varje utbildning kan anpassas efter uppdragsgivarens behov och önskemål.

I samtliga utbildningar varvas teoriavsnitt med praktiska övningar och diskussioner i storgrupp eller i mindre grupper för generell erfarenhetsutbyte. Skriftlig dokumentation ingår i alla utbildningar.

Här nedan följer de utbildningar vi kan erbjuda. Längden på utbildningarna är riktlinjer som kan anpassas beroende på önskemål om innehåll.

### **Svåra samtal (1 dag)**

Att börja reflektera över hur man samtalar kan vara väl investerad tid. Har man en positiv människosyn inger det förtroende. Lyssnandets konst är också avgörande för ett lyckat samtal.

Den här utbildningen ger dig handfasta råd som du kan använda vid svåra samtal för att ge dig ökad framgång i både arbete och privatliv.

### **Teamutveckling (1 dag)**

Att kunna balansera ett obalanserat lag och placera rätt man på rätt plats kräver en hel del kunskaper om människor.

Genom utbildningen får du en inblick i hur man bäst hanterar olika människor och situationer. Du lär dig att nyttja de anställdas starka och svaga sidor för att kunna skapa en bra teamkänsla med motiverade medarbetare och en låg personalomsättning.

### **Konflikthantering (1 dag)**

Problem och missuppfattningar förekommer allt oftare i det dagliga arbetslivet. Man bör dock undvika att dra förhastade slutsatser i sådana situationer eftersom orsaker till konflikter kan bero på flera olika faktorer.

Med den här utbildningen får du ökad kunskap om konflikthantering och hur man kan underlätta respektive försvåra processen.

### **Mobbning i arbetslivet (1 dag)**

Var elfte svensk känner sig mobbad på sin arbetsplats enligt Arbetsmiljöverket.

Genom utbildningen får du ökad kunskap för att bli medveten om dess problematik och hur man på ett tidigt stadium lär sig se signaler som är relevanta för att kunna initiera snabba och konkreta åtgärder.

### **Hot och våld (1 dag)**

Arbetsmiljöverkets föreskrifter om hot och våld i arbetslivet är tvingande för arbetsgivaren.

Utbildningen ger en orientering om hot och våld i arbetslivet för att ytterligare förbättra det förebyggande arbetet, höja säkerheten och bättre ta hand om de anställda som råkar ut för våld och hot om våld.

### **Kognitivt förhållningssätt (1 dag)**

Genom att använda ett kognitivt förhållningssätt kan du driva samtal snabbare och effektivare mot det önskade målet.

Syftet med utbildningen är att öka det professionella förhållningssättet och därigenom få en stärkt yrkesroll, vilket kan förebygga utbrändhet i arbetslivet.

### **Stresshantering (1 dag)**

Stress utgör ett av de största hoten mot folkhälsan. Krav på högre effektivitet, högt arbetstempo, oregelbundna arbetstider, ökad tillgänglighet, att kunna hantera ny teknologi etc. har medfört att de stressrelaterade sjukdomarna ökat drastiskt under de senaste åren.

Genom att anpassa kraven och förstärka möjligheterna att mildra effekterna av sådant som stressar kan man uppnå en optimal stresshanteringsnivå.

### **Personligt ledarskap (3 dagar)**

Ett personligt ledarskap, stresshantering och karriärutveckling är sådant som allt fler människor i dagens arbetsliv är intresserade av och därför valt att prioritera.

Syftet med den här utbildningen är att inspirera till arbete med sitt inre ledarskap.

I utbildningen ingår ett personligt coachingsamtal som bokas in mellan andra och tredje utbildningsdagen.

**Kontakta oss eller besök [www.ledarskapsutveckling.eu](http://www.ledarskapsutveckling.eu) för ytterligare information och villkor.**

