Ta dig själv till en ny nivå

Workshop i affärsmässig personlig utveckling – 5 dagar i Spanien

Denna workshop riktar sig till dig som ledare eller nyckelperson som vill öka dina förutsättningar för att utvecklas och lyckas i ditt uppdrag och samtidigt må bra som människa.

Under fem dagar riktar vi nyfiket blicken inåt. Du får hjälp att upptäcka och utveckla sidor hos dig själv som gör dig mer komplett, effektiv och i balans. Du kommer få insikter och verktyg som kan hjälpa dig att få ut mer av dig själv och ditt liv, både i jobbet och privat. Syftet är att sparra dig till att bli den bästa versionen av dig själv.

Hitta nycklarna till din fulla kapacitet

Det hållbara ledarskapet, Framtidens ledarskap… Alla nya ledarskapsteorier har en sak gemensamt: Autenticitet.
De flesta vet att när vi tillåter oss att vara mer oss själva, så både mår och presterar vi bättre.

Du kommer att upptäcka nya sätt att se på dig själv och få större tillgång till din inneboende kapacitet. Kanske din största tillgång är en sida hos dig själv som du trycker ner? Livet blir både enklare och roligare när vi lever i samklang med våra värderingar och har tillgång till hela vår palett av förmågor.

Vässa din förmåga att hantera olika typer av situationer och människor

Genom en blandning av teori och upplevelsebaserade övningar, kommer du att få ökad insikt och förståelse för både dig och andra. Du får verktyg som du direkt kan använda för att nå fram bättre och skapa ett klimat som främjar förändring och utveckling, både på jobbet och privat.

Organisation och ledarskap i framkant

Många menar att ett paradigmskifte inom organisation och ledarskap är på väg – och att det är helt nödvändigt. Vissa företag har redan börjat jobba på helt nya sätt. Vi ger en inblick i dessa nya strömningar.

Tid, plats & pris

Tid: Vi siktar på v 11, 12 el 13 i mars. När vi fått en full grupp beslutar vi exakta datum utifrån vad som passar för samtliga deltagare. 5 dagar.

Denna workshopomgång riktar sig enbart till kvinnor. Max 8 deltagare. Workshopen föregås av individuella samtal med samtliga deltagare. Anmälan ditt intresse snarast, dock **senast 31 januari**.

Pris: Workshop 9.000 kr, kost & logi 7.600 kr. Totalt 16.600 kr. Flyg tillkommer och bokas individuellt.

Plats: Vi bor i ett helt nybyggt arkitektritat hus, vackert inrett och med en fantastisk utsikt över både hav och berg. Huset har en stor härlig pool med sittbänk så att man kan sitta i vattnet med ett glas i handen och njuta av utsikten. Det finns flera stora terrasser där vi kan inleda dagen med yoga eller pilates och även sitta och arbeta under dagen. Huset ligger på bergssluttningen nedanför byn Benalmadena 20 min från Malaga.

Efter genomförd workshop har du fått:

– Ökad självkännedom för ett mer medvetet och framgångsrikt ledarskap och självledarskap.
– Ny kunskap om gruppdynamik och organisation.
– Verktyg för hur du kan hantera olika situationer/personer och skapa effektivare team.
– Insikter om hur du kan nå din fulla kapacitet.
– Inspiration och nya uppslag.
– Nya branschöverskridande affärsrelationer.

Workshopledare

Ansvariga för workshopen har mångårig erfarenhet av strategiskt ledarskap, kommunikation och förändringsarbete i kombination med gedigen kunskap inom psykologi och personlig utveckling.

Janet Berlin
Executive Speaking Partner med 25 år som managementkonsult inom ledning och styrning.
Dipl psykosyntesterapeut. Certifierad styrelseledamot.

Ingrid Lindmark
Executive Speaking Partner med 25 år som kommunikations- och organisationskonsult.
Dipl terapeut i psykosyntes och kognitiv beteendemetodik. Certifierad i Kärnkvadranten, Förändringens fyra rum och Personlig dialektik.

Fullständigt program

Dag 1

14.00-15.30 Lunch

15.30-16.00 **Introduktion**

16.00-18.30 **Från hinder till möjligheter**
Vi gör en övning som handlar om att förstå vad det är för person du vill leva upp till att vara, sidor du har svårt för hos dig själv eller andra och vad du tycker hindrar eller kanske förstör för dig själv.

19.30 Fördrink och middag

Dag 2

Vi startar dagen med yoga/pilates för den som vill.

8.30-9.30 Frukost

9.30-10.00 **Reflektion**
Hur kan jag dra nytta av mina insikter från gårdagen?
Vi reflekterar och drar slutsatser.

10.00-13.00 **Vässa din förmåga att hantera förändringar**
Förändringar medför både personliga och organisatoriska dilemman, som måste hanteras. Vi arbetar med en kraftfull metod som ger förståelse för hur människor reagerar i förändring. Du får kunskaper och praktiska verktyg för att hantera olika personlighetstyper, tillvara vinsterna med människors olikheter och skapa ett effektivare samarbete. Kunskaper som du direkt kommer att kunna omsätta i ditt arbete.

13.00-15.00 Lunch

15.00-18.00 **Vässa din förmåga att hantera förändringar, fortsättning**

19.30 Fördrink och middag

Dag 3

Vi startar dagen med yoga/pilates för den som vill.

8.30-9.30 Frukost

9.30-10.30 **Reflektion**
Hur kan jag dra nytta av mina insikter från gårdagen? Vi reflekterar och drar slutsatser.

10.00-12.30 **Känslor som styr – affärsmässigt och privat**
Vi använder ett verktyg som har till syfte att kartlägga människor och situationer som påverkat dig att kliva ur eller bruka våld på ditt sanna jag. Genom att identifiera och förstå, kan du påverka din egen utveckling till att vara mer autentisk och säkrare i din yrkesroll.

12.30-16.30 Valfria aktiviteter såsom bergsbyn, slottet, hamnen, stranden, terrassen…

16.30-18.30 **Känslor som styr - reflektion**

19.30 Fördrink och middag

Dag 4

Vi startar dagen med yoga/pilates för den som vill.

8.30-9.30 Frukost

9.30-10.30 **Reflektion**
Hur kan jag dra nytta av mina insikter från gårdagen? Vi reflekterar och drar slutsatser.

10.30-13.00 **Få tillgång till din fulla kapacitet**
Inom psykologin pratar man om att vi har olika delpersonligheter. Genom olika övningar får du identifiera och bekanta dig med dina olika delpersonligheter. Du kommer få ökad självkännedom och verktyg för att agera mer effektivt, såväl professionellt som privat.

13.00-14.00 Lunch

14.00-16.00 Valfria aktiviteter såsom bergsbyn, slottet, hamnen, stranden, terrassen…

16.00-18.30 **Kärnkvadranten – ett kraftfullt sätt att stärka dig själv och ditt team**
Kärnkvadranten är en tankemodell som har positiv psykologi som grund. Vilket innebär att den tar sin utgångspunkt i det som fungerar, de styrkor man själv och laget har. Modellen hjälper oss att se, att bakom våra egna och andras beteenden finns alltid kvaliteter. Den kan hjälpa oss att lära känna oss själva och varandra, utan att för den skull stoppa in varandra i en förenklande typologi. Kärnkvadranten är ett kraftfullt och praktiskt sätt att stärka sig själv, olika samarbeten och relationer.

19.30 Fördrink och middag

Dag 5

Vi startar dagen med yoga/pilates för den som vill.

8.30-9.30 Frukost

9.30-10.30 **Reflektion**
Hur kan jag dra nytta av mina insikter från gårdagen? Vi reflekterar och drar slutsatser.

10.30-11.30 Sammanfattning och avslutning

11.30-12.30 Individuella sparringsamtal, 15 min/pers

12.30-13.30 Lunch

14.00 Avfärd