

# Ta dig själv till en ny nivå

## Workshop i affärsmässig personlig utveckling – 3 dagar på Yxlan

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. Syftet är att sparra dig till att bli den bästa versionen av dig själv.

Under tre 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.

### 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 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.



## EXECUTIVE SPEAKING PARTNER

### Tid, plats & pris

Tid: 13-15 juni med samling på kvällen den 12 juni, kl 18.

Denna workshopomgång riktar sig endast till kvinnor. Max 10 deltagare. Workshopen föregås av individuella intervjuer med samtliga deltagare.

Pris: 10.700 kr för deltagande i workshopen och 5.900 kr för kost och logi. Totalt 16.600 kr.

Plats: Skomakarängen, Yxlan, 1 timme norr om Stockholm.

Vi bor i härlig skärgårdsmiljö där vi blir serverade hemlagad mat, umgås och förkovrar oss.

Det finns öppen spis, bastu, badtunna och möjlighet till havsbad och sköna promenader.

Varje morgon börjar med yoga/pilates för den som vill.



### Efter genomförd workshop har du fått:

- Ökad självkänedom för ett mer medvetet och framgångsrikt ledarskap och självledarskap.
- Ny kunskap om gruppdynamik och organisation.
- Verktyg för hur du kan hantera olika personligheter och skapa effektivare team.
- Insikter om hur du kan nå din fulla kapacitet.
- Inspiration och nya uppslag.
- Nya affärsrelationer.

### Workshopleadare

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 bl a Kärnkvaranten, Förändringens Fyra Rum, Personlig dialektik.

Kontakt: 070-374 28 53 (Ingrid), 070-585 21 91 (Janet), [kontakt@executivespeakingpartner.se](mailto:kontakt@executivespeakingpartner.se)

Vi lovar inspirerande, utvecklande, sköna och roliga dagar i stimulerande sällskap och härlig miljö. Välkommen!

### Fullständigt program

Samling kl 18 onsdag 12 juni med välkomstdrink och middag samt inkvartering.

#### Dag 1

8.30-9.30 Frukost

9.30-10.00 **Introduktion**

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.

13.00-14.30 Lunch och tid för återhämtning

14.30-17.30 **Vässa din förmåga att hantera förändringar, fortsättning**

18.00 Avkoppling med bastu, vedeldad badtunna och uppfriskande havsbad för den som vill.

Fördrink med tilltugg

19.00 Middag

#### Dag 2

8.30-9.00 Morgonstund med yoga/pilates eller promenad

9.00-10.00 Frukost

10.00-10.30 **Reflektion**

Hur kan jag dra nytta av mina insikter från gårdagen?  
Vi reflekterar och drar slutsatser.

10.30-13.00 **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.

## EXECUTIVE SPEAKING PARTNER

13.00-14.30 Lunch och tid för återhämtning

14.30-15.30 **Känslor som styr - reflektion**

15.30-17.30 **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.

18.00 Avkoppling med bastu, vedeldad badtunna och uppfriskande havsbad för den som vill.  
Fördrink med tilltugg och bokrecension

19.00 Middag

### Dag 3

8.30-9.00 Morgonstund med yoga/pilates eller promenad

9.00-10.00 Frukost

10.00-11.00 **Reflektion**

Hur kan jag dra nytta av mina insikter från gårdagen?  
Vi reflekterar och drar slutsatser.

11.00-13.00 **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.

13.00-14.30 Lunch och tid för återhämtning

14.30-16.30 **Kärnkvaranten – ett kraftfullt sätt att stärka dig själv och ditt team**

Kärnkvaranten är ett kraftfullt och praktiskt sätt att stärka sig själv, olika samarbeten och relationer. Det är en tankemodell som har positiv psykologi som grund, 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, och att undvika motsättningar. För ett effektivare samarbete.

16.30-18.00 Avslutning och individuella sparringsamtal.