

Program 17-19 maj 2021

Måndag – dag 1

8.15-8.50 Frukost

9.00-10.00 **Inledning**

Mood cards

Min nuvarande situation/nuläge.

Förväntningar? Önskar få ut av de här 3 dagarna.

Mina behov som jag vill ta hand om under de här dagarna.

Terapikurvan

Agenda

10.00-10.15 Fika

10.15-12.30 **Personlig dialektik och Förändringens fyra rum**

Olika förhållningssätt till förändring och hur det påverkar individuellt och organisatoriskt.

12.30-13.30 Lunch

13.30-16.30 **Fortsättning Personlig dialektik och Förändringens fyra rum**

Bikupa:

– Vad är din spontana reflektion? Hur stämmer dina egna erfarenheter med detta?

16.30-17.30 Utflykt till Fide Fajans keramiker för den som vill

17.30-18.30 Badtunna och ölprovning av Grå Gåsens alldeles egna öl från Snausarve gårdsbryggeri

19.00 Middag

Tisdag – dag 2

8.15-8.50 Frukost

9.00-9.30 **Reflektion/frågor + vad händer idag**

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

9.30-12.30 **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.

12.30-13.30 Lunch

13.30-16.00 **Delpersonligheter – få tillgång till din fulla kapacitet**

Vi ger en teoretisk bakgrund och 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.

Bikupa:

– Vad är din spontana reflektion? Hur stämmer dina egna erfarenheter med detta?

16.00-18.00 Utflykt till Körsbärgården Konsthall och fördrink

19.00 Middag

Onsdag – dag 3

8.30-8.50 Frukost

9.00-9.30 **Reflektion/frågor + vad händer idag**

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

9.30-11.30 **Jaget, självet och vår enade mittpunkt**

Teori och övning där vi får förståelse för och kontakt med vårt centrum – vår grundläggande livskänsla utan några om – och kopplingen till vår vilja.

Bikupa:

– Vad är din spontana reflektion? Hur stämmer dina egna erfarenheter med detta?

11.30-12.30 **Kärnkvadranter – från reaktivitet till kreativitet**

Kärnkvadranter 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.

12.30-13.30 Lunch

13.30-14.30 **Fortsättning Kärnkvadranter**

Bikupa:

– Vad är din spontana reflektion? Hur stämmer dina egna erfarenheter med detta?

14.30-15.00 Avslutning

17.10 Färja