

betterday

Akademiker i Staten

– Gennemslagskraft, personlig styrke og robusthed

"Forløbet handler ikke om, hvad man bør gøre og være, men hvordan du gør og er, og hvordan du bedst kan udvikle dine kompetencer."



Forløbet giver dig

- › Kortlægning af dine nuværende forudsætninger for personlig styrke, fysisk og mentalt overskud, herunder en udviklingsplan med identifikation af, hvordan du kan øge overskud og styrke
- › Større grad af selvindsigt og accept
- › Større gennemslagskraft
- › Dybere indsigt i, hvordan du lærer og udvikler dig bedst
- › Bedre forudsætninger for at kunne passe på dig selv – også uden blot at sige nej
- › Erfaring med brug af effektive modeller, metoder og redskaber til at få et bedre og mere effektivt samspil med andre
- › Mere robusthed og personlig styrke (og dermed mere ro og overskud i hverdagen)

Målgruppe

Alle akademikere som enten har et ledelsesansvar eller med tiden gerne vil have det. Ud over hovedformålet giver forløbet, mange indsigter, der er essentielle i alle former for ledelse (fx personaleledelse, projektledelse, fagledelse, selvledelse).

Organisationens udbytte af forløbet

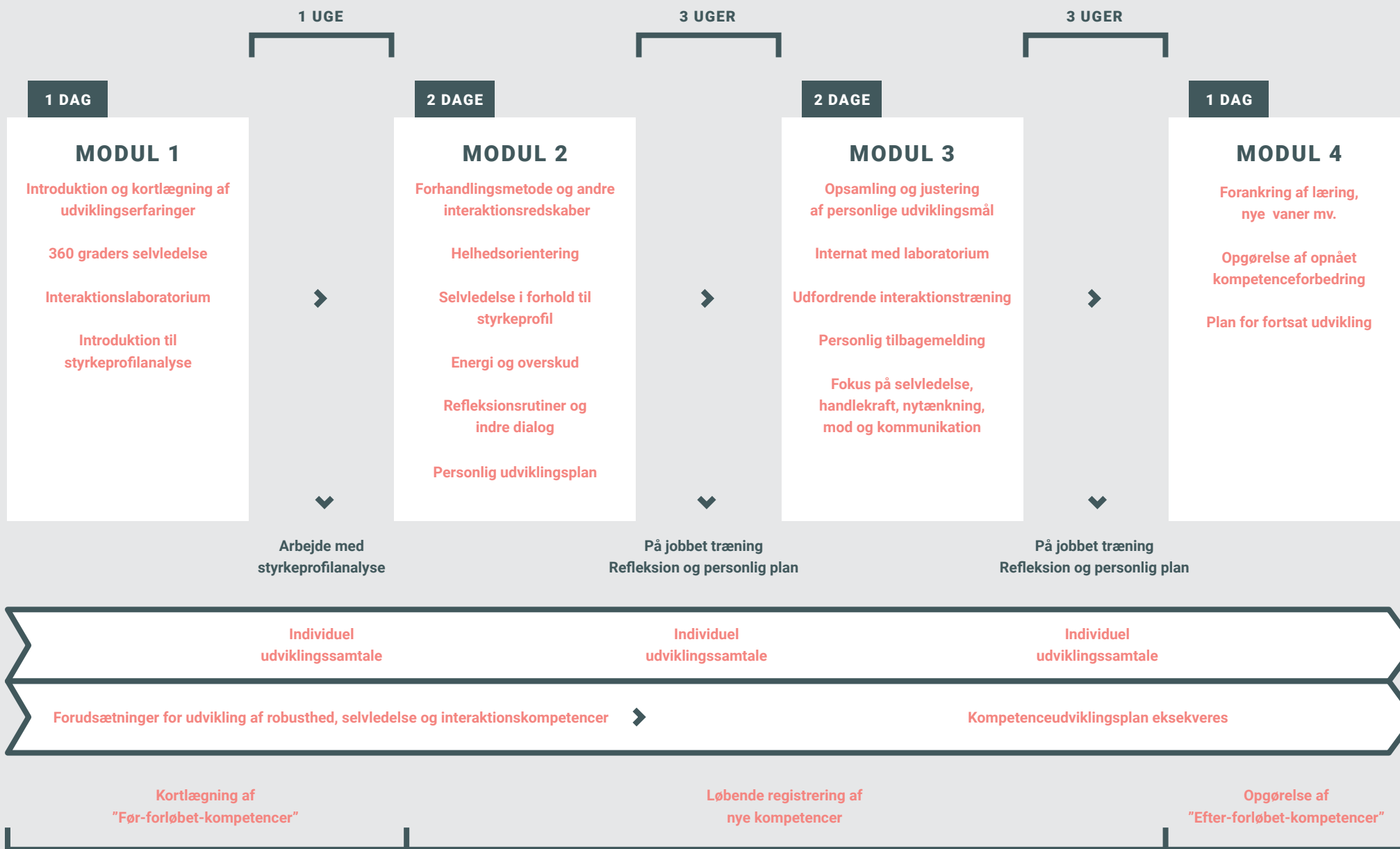
- › Øget resiliens, som er en af fremtidens vigtigste kompetencer. Dvs. mere robuste medarbejdere, som trives bedre i pressede situationer
- › Medarbejdere, som er bedre til at passe på sig selv og andre
- › Medarbejdere, som har bedre sociale relationer og er bedre til at samarbejde
- › Medarbejdere, med bedre forudsætninger for at få et godt arbejdsliv
- › Større grad af mod og villighed til forandringer
- › Bedre psykisk arbejdsmiljø
- › Forbedrer det interne grundlag for lederrekruttering

Omfang

Forløbet strækker sig over ca. syv uger og består af fire moduler af hhv. 1 dag, 2 dage, 2 dage og 1 dag med mellemliggende hjemmeopgaver, på-jobbet-træningsopgaver samt tre Individuelle udviklings- og sparringssamtaler



Akademiker i staten – Gennemslagskraft, personlig styrke og robusthed





Pris

Deltagerprisen inkl. udgifter til ophold og forplejning er 28.300 kr. ekskl. moms.

Du kan søge tilskud til forløbet i Den Statslige Kompetencefond (Akademikernes Fondspulje kan give tilskud op til 25.000 kr. i dette tilfælde). For at opnå dette, skal din leder godkende og din arbejdsplads skal medfinansiere (i form af arbejdstid og/eller økonomiske midler).

Se <https://kompetenceudvikling.dk/retningslinjer-akademikernes-fondspulje>

Tilmelding

Tilmeld dig på mail@betterday.dk – anfør forløbets navn og forløbsnummer, dit navn, dit telefonnummer, din titel, din uddannelse, dit ansættelsessted samt en helt kort beskrivelse af din motivation for at deltage. Send gerne et portrætfoto med.

Du vil derefter få at vide, om du har fået plads på forløbet og modtage betalingsanvisning med betalingsfrist. Tilmelding er først gældende, når betaling har fundet sted og holdene er små, så for ikke at risikere at miste din plads, så vær opmærksom på, at betalingsfristen er relativt kort.

Du finder oversigt over datoer og holdnumre for det pågældende forløb på betterday.dk

Har du spørgsmål til tilmelding, venteliste eller har du særlige ønsker, er du velkommen til at skrive til Henrik Lemming på hl@betterday.dk





Om underviserne

Der er minimum to samtidige undervisere på dette forløb.

Underviserne er konsulenter i konsulenthuset Betterday, og har arbejdet med udvikling af menneskelige kompetencer i mere end 10 år. De har lederuddannelser, videregående faglige uddannelser plus alsidig og solid, praktisk ledelseserfaring bag sig.

Betterday lægger vægt på:

- 1) Loyalt at hjælpe den enkelte deltager, uanset hvilke udfordringer eller ønsker, der måtte være aktuelle
- 2) At al undervisning har relevans og kan anvendes i praksis af den enkelte deltager
- 3) At afvikle forløbene i en uhøjtidelig, omsorgsfuld og venlig atmosfære, der fremmer åbenhed, læring og giver plads til det væsentlige

Konsulenthuset Betterday designer og gennemfører lederuddannelser og uddannelser for specialister i mange formater tilpasset forskellige organisationer og situationer.

I forbindelse med ledelse og samarbejde er en lang række special-discipliner relevante. I disse discipliner har Betterday gennem årtier oparbejdet en ekspertise. Af særlig relevans for dette forløb er forhandlingsteknik, -proces og -metode, interaktions-metoder samt udviklings- og læringsmetoder.

Betterday udvikler offentlige og private virksomheder, civilsamfundet, interesseorganisationer og NGO'er – hovedsagligt i Danmark, Norge, Sverige og Grønland.

For mere information om Betterday – se betterday.dk

For mere information om forløbet er du velkommen til at skrive til Henrik Lemming fra Betterday på hl@betterday.dk





Mere om forløbet

Personlig styrke og robusthed er kompetencer, der fremmer:

- › Egen trivsel, balance og oplevelse af meningsfuldhed
- › Integritet
- › Helhedssyn
- › Reel indflydelse
- › Overskud til andre
- › Ansvarstagen
- › Stadig udvikling
- › Generel sundhed

Kommunikations- og interaktionskompetencer i samspil med ovenstående fremmer:

- › Samarbejde på tværs
- › Evnen til at danne hensigtsmæssige relationer
- › Reel indflydelse
- › Evnen til at fremkalde ansvarstagen hos andre





Om selvledelse

Målet med selvledelse er at være den bedst mulige udgave af sig selv – hver dag. Større personlig robusthed, større menneskelig styrke og mere personligt overskud kan opnås ved at arbejde med flere parametre, der alle har indflydelse.

Disse parametre er en del af de parametre, der tilsammen udgør selvledelse.

Selvledelse er ikke en ny opfindelse. En af de centrale parametre i selvledelse stod skrevet ved indgangen til Apollon-templet (frit oversat): "Kend dig selv". Blandt de øvrige parametre kan nævnes grupperne af fysisk og psykisk styrkegivende parametre, herunder de faktorer, der påvirker vore hjernefunktioner: søvn, kost, motion, relationer mv. og fremtidssyn, meningsdannelse, indre dialog mv. Den måde vi tilgår udfordringer – tager ansvar, vælger handlinger – ser os selv og tror på os selv i forskellige sammenhænge, kan ændres.

Alle disse parametre har indflydelse på vores humør, robusthed, virkelyst og trivsel. Selvledelse kan ses som en form for dannelse, der ikke er begrænset til litteraturstudier, men også indeholder en længere række dannende egen-erfaringer.

Det komplette billede er meget komplekst, og man vil løbe ind i forskellig former for indre modstand, når man søger at udvikle mere robusthed, styrke og overskud. Derfor er kompetenceudvikling på området ikke let at foretage på egen hånd. Dette forløb hjælper til en målrettet udvikling af disse centrale kompetencer.

Kompetenceudvikling skal ikke være en påtvungen pine! Kompetenceudvikling skal give 100% mening hele vejen, være glædesfyldt og appetitlig – selv når stoffet byder på store udfordringer. Du skal have et afgørende personligt udbytte, der letter dit liv og giver dig glæde.



Forløbets didaktik

Der lægges vægt på praktisk kunnen, motivation og personlig indsigt for at lukke "viden-gøren-kløften". Forløbets læringstænkning er overvejende induktiv læring og lægger sig op ad Kolb's gentagne læringscirkler. I forbindelse med refleksion fokuseres på alle dele: grundindstilling, fysiologi, følelser, tanker og handlemønstre. Herunder reflekteres i forhold til de grundlæggende antagelser inspireret af Argyris's double-loop learning.

Kombinationen af interaktionsemnet og "Selvledelsesemnet" har vist sig at give rig mulighed for at opnå dyb indsigt og færdigheder i begge, eftersom man naturligt møder sig selv, når interaktionen er udfordrende i praksis.

Forløbet handler ikke om, hvad man bør gøre og være, men hvordan du gør og er, og hvordan du bedst kan udvikle dine kompetencer.

Individuel tilgang. Selvom der er tale om et holdforløb er tilgangen individuel. Ikke to mennesker motiveres af præcis de samme ting, har præcis de samme udfordringer, samme situation og samme ønsker. Derfor føres individuel log-bog, der coaches individuelt – både løbende og i forbindelse med de tre individuelle udviklingssamtaler – og den enkelte deltager bliver løbende foreslået individuelt tilpassede opgaver og udfordringer.

Læring gennem egen oplevelse. Forløbet indeholder et stort stofområde præsenteret i kompakte teoretisk indlæg, men den egentlige læring baseres på at du oplever dig selv i de udfordrende situationer, reflekterer, vælger fokus for læring, beslutter ny vej og prøver igen – støttet af underviserne og de øvrige deltagere.

Variation. Både undervisningsform og omgivelser varieres gennem hele forløbet. Variationerne er valgt ud fra hensynet til optimering af læringsituationerne.

Netværksdannelse er ikke forløbets formål. Men da relationer mere eller mindre automatisk dannes og styrkes gennem fælles oplevelser og udfordringer – og dem indeholder forløbet mange af – kan det næppe undgås, at du vil få øget dit personlige og faglige netværk under forløbet.



BetterYou Personlig Styrke Profil

I begyndelsen af forløbet får du lejlighed til at kortlægge de parametre, der har betydning for din personlige robusthed og trivsel. Profilanalysen giver dig også lejlighed til at få andres vurdering af dig på en række områder.

Formålet er at skabe overblik over, hvor det bedst kan betale sig for dig at sætte ind med henblik på at udvikle en øget robusthed og trivsel.

På dette forløb anvendes en reduceret version af Betterday's meget omfattende profilanalyse. Vi har til dette forløb fjernet en række helt ledelsesspecifikke emner samt emner, der har karakter af særligt personfølsomme oplysninger. Fordelen ved dette er, at du uden det store besvær kan lade venner, familie og kolleger "score" dig, hvilket for tidligere deltagere har givet anledning til meget meningsfulde samtaler og forstærkede relationer.





Temaer, der indgår i forløbet for at understøtte kompetenceudviklingen:

- › Sammenhængene mellem grundlæggende indstilling, fysiologi, tanker, følelser, vaner og handlemønstre
- › Overblik over alle de faktorer, du kan påvirke for at styrke dig selv
- › Overblik over de faktorer, vi mennesker kun har ringe eller ingen mulighed for at ændre, og derfor må acceptere
- › Sikker skelnen mellem de to ovenstående
- › Læringsteorier, erfaringsdannelse og forankring af læring
- › Psykologiske forsvarsmekanismer
- › Gruppesykologi – psykologiske spil og offerrollen
- › Meningsbetydning
- › Genetiske dispositioner – opvækst – voksenerfaring
- › Fysiologi og opbygning/vedligehold af fysisk styrke, minimering af risiko for smerter i bevægeapparatet
- › Seneste resultater fra søvnforskerne
- › Hjernens funktioner i forhold til styring af vitale organer og psykisk velbefindende
- › Kort om ernæring
- › At kunne stole på sig selv
- › Mod og frygt
- › Prisen for at tage ansvar og prisen for ikke at tage ansvar
- › Villigheden til at begå fejl
- › At modtage feedback
- › At bryde vaner eller erstatte vaner
- › At modnes som menneske





- › Hvad er jeg "nødt til"? Hvad vælger jeg?
- › Overspringshandlinger
- › Positiv indre dialog
- › Selvbelønning og selvstraf
- › Hvad måler jeg mig selv på – og i forhold til?
- › Krav/kontrol-modellen i praksis
- › Antagelser om fremtiden
- › Bekymring
- › At holde gode møder
- › At kunne lede uden beføjelser (også relevant for ledere med beføjelser)
- › Kommunikation: Transaktionsanalyse
- › Kommunikation: Meddelelser med personligt indhold
- › Kommunikation: Modtagerorienteret og interessebaseret kommunikation
- › Kommunikation: Klart og præcist
- › Kommunikation: Timing
- › Kommunikation: "Mine egne følelser spænder ben"
- › Kommunikation: Interesser vs. løsningsforslag i praktisk anvendelse
- › Kommunikation: Lytte-trappen
- › Temaer, der bringes op af deltagerne under vejs i forløbet

