

Lederens trivsel

Internat på to dage

– gerne med dit lederteam eller din makker

Hvorfor bruge to hele dage på dig og trivsel?

Der skal kunne stilles krav til dig om at evne at få ro på eget nervesystem, bevare overblikket, få andre i ro både nedad, til siden og opad. Også når tingene går stærkt og opgaverne ikke lader sig løse.

Din trivsel og dit overskud betyder meget for den generelle trivsel på arbejdspladsen, siger mange forskningsrapporter, og området omkring lederes trivsel er stærkt forsømt.

Derfor dette to-dags seminar, som vil berige dig med enkle og brugbare metoder til dig og dine omgivelser fremover, gerne i samarbejde med din makker eller dit lederteam.

- ▶ Hvem er du under pres – når der er mere ro på:
 - Vi inddrager elementer fra tilknytnings-, psykodynamisk-, mentaliserings- og nyere belastningsteori
- ▶ Hvad skal evt. justeres for at stå bedre i ledelse på din inderside og yderside – dit eget selvbillede, skal måske nuanceres, så det der virkede for år tilbage ikke er hjælpsomt i dag?
- ▶ Kan noget organiseres bedre, end det er i dag – nyere ledelsesteorier. Kan mennesker lære, at der stilles krav, vi ikke kan honorere og alligevel finde ro i at håndtere hverdagen og de tiltag, som kommer både udefra og indefra? Inspiration fra Hartmut Rosa omkring vores behov for sammenhæng og meningsfuldhed samt James Clears forskning ift. til vaner og forandring.
- ▶ Elementer, af det vi arbejder ind i, kan inddrages i din dagligdag i små bidder til gavn for dig og hele arbejdspladsen. Hvis du er villig og har mod på at stå bare lidt anderledes i din verden
- ▶ Vi bruger teori, naturen, bevægelse, åndedrætsøvelser, stilhed til at inspirere dig til et sundere leder/chef liv



Jeg glæder mig til at mødes med jer om det!

Lis Larsen

specialist i arbejds- og organisationspsykologi