

# Forandringer og hvad så...?



– Bliv klædt på, så det bliver lettere at håndtere dem, forstå dem og få succes med dem

## Formål

Forandringer er kommet for at blive. Formålet er, at du som deltager får indsigt, motivation og værktøjer til at kunne handle på det, der skal til for at blive bedre til at håndtere forandringer, få nye måder at tænke på, en anden måde at se, høre, mærke dig selv i forandringerne og dermed lærer at håndtere dig selv på en ny og stærkere måde.

### Målgruppe

Kurset er unikt for dig, der er mærket af forandringer og ændringer, internt såvel som eksternt. Dagen er også rettet mod dig, der ønsker at bruge mindre mental energi på de mindre gode ting i livet og få noget mere arbejds- og livsglæde i hverdagen.

Kurset er også velegnet til dig, der ønsker at finde frem til, hvad der får dig til at trives, og hvad der skal til, for at vi lever det liv, vi ønsker – selvom der er – og vil komme – forandringer.

### Målet med kurset

- ✓ At du får kendskab til forandringer, viden om, hvad det gør ved dig samt, hvad du skal eller kan gøre for at håndtere og få succes i forandringsprocessen
- ✓ At du bliver bevidst om, hvad der er vigtigt for dig i dit liv, samt hvor og hvordan du kan sætte ind
- ✓ Kendskab til værktøjer, der vil virke resten af livet
- ✓ At du får en forståelse for, hvorfor du reagerer, som du gør

### Du opnår

- ✓ Gennemprøvede og effektfulde metoder på højt niveau, du kan relatere dig til – og bruge
- ✓ At få ryddet op i din mentale rygsæk, så arbejdsglæde, ro og trivsel øges
- ✓ At du får en anden ro i din hverdag – og et fokus, der er mere rart og brugbart for dig
- ✓ Konkret indsigt i en stærk model, der hurtigt, enkelt og effektivt giver dig et overblik
- ✓ At du får skabt motivation til at handle på tingene
- ✓ Indsigt i, hvordan du og dit team kan være støttende for hinanden
- ✓ At få udvidet dit værktøjsbælte, så du fremover har det rette værktøj til den rette situation

## Indhold på dagen

- Fokus, forandringer, forventninger, komfortzoner, udfordringer
- Hjernens evolution og opbygning og hvorfor vi reagerer, som vi gør
- Hvordan typer reagerer forskelligt og hvordan du kan kende dig selv i det
- Ansvar, motivation og gode fif og råd samt sjove anekdoter, der giver stof til eftertanke

## Undervisningsform

Undervisningsformen er designet med hovedvægten lagt på praktisk orienteret udvikling med fokus på undervisning, der skal give målbare kompetencer. Er et miks af live undervisning, workshop, refleksion, team-arbejde, opgaver på egen hånd samt udpluk af og henvisninger til udvalgt fagrelevant materiale samt den, til enhver tid, bedste litteratur, opgaver og links.

Underviseren leverer varen seriøst, humoristisk, engageret og med høj energi samt med masser af eksempler, så tingene huskes, mens vi nyder rejsen. En god dag, der er værd at bruge tid på.