

Självledarskap

Självledarskap är grunden för att kunna leda andra – det börjar med att du leder dig själv.



Självledarskap

Självledarskap handlar om förmågan att leda sig själv på ett medvetet och effektivt sätt. Det innebär att ta ansvar för sina egna tankar, känslor och handlingar, samt att ha en tydlig riktning för sitt arbete och sitt liv.

En central del av självledarskapet baseras på självinsikt – att förstå sina styrkor, utmaningar, drivkrafter och reaktionsmönster. Genom ökad självinsikt och träning i att leda sig själv kan man bättre hantera sina resurser, fatta välgrundade beslut och nå sina mål, samtidigt som man bibehåller balans och välmående.

Vi utbildar för att utveckla

Vår målsättning är att varje utbildningstillfälle ska skapa konkreta förändringar som stärker deltagarnas personliga utveckling. Det handlar inte bara om att lära sig nya saker – det handlar om att skapa verklig, långsiktig utveckling som gör skillnad i vardagen.

Varför gå denna utbildning?

Vi är experter på effektivt lärande och skapar maximal effekt med stöttning Före, Under och Efter. Rådgivningsmöten före och efter utbildningen hjälper deltagaren att sätta mål och omsätta kunskap i praktiken.



Kursinnehåll

- **Introduktion:** En introduktion till utbildningen, utbildningsmetodiken och ämnet självledarskap.
- **Min roll och de utmaningar jag möter:** I denna del utforskar vi förväntningarna på deltagarens specifika roll och hur hen kan navigera genom de utmaningar som kommer med den.
- **Självsikt som en grundförutsättning:** Att förstå sig själv, sina styrkor och svagheter är avgörande för att kunna leda sig själv effektivt och fatta välgrundade beslut.
- **Det händer när vi triggas:** Vi analyserar hur känslomässiga reaktioner kan påverka vårt beteende och hur vi kan hantera dessa situationer för att förbli konstruktiva.
- **Målsättning för att veta vart vi ska:** Genom att sätta tydliga och realistiska mål kan vi skapa en handlingsplan som guidar oss mot framgång och ger oss fokus i vårt arbete.
- **Styrkan i tydlig kommunikation – både till mig själv och andra:** Effektiv kommunikation, både med oss själva och med andra, är en grundläggande färdighet som möjliggör tydliga uttryck för våra behov, känslor och tankar, vilket i sin tur främjar starkare relationer och ett mer effektivt ledarskap.
- **Reflektionens roll i självledarskap:** Reflektion spelar en viktig roll i självledarskap, eftersom den ger oss möjlighet att utvärdera våra erfarenheter, lära av dem och göra medvetna justeringar i vårt beteende och beslutsfattande.
- **Medveten närvaro:** Att vara medvetet närvarande i nuet gör att vi kan hantera stress och fatta bättre beslut genom att fullt ut engagera oss i våra upplevelser.

Längd: 2 dagar

(Plus e-learning och uppföljning i upp till ett år)

Plats: Helsingborg & Stockholm

Språk: Svenska

Pris: Kontakta utbildningsrådgivare

Upplevelsebaserat lärande

Våra utbildningar genomförs med upplevelsebaserad metodik och vi skapar ett upplägg med koppling till deltagarens vardag. Genom denna praktiska utbildningsmetod möter kursledaren varje deltagare och grupp där de befinner sig vilket skapar ett starkt engagemang och en större möjlighet för deltagaren att lyckas. Vi arbetar tillsammans med reflektioner, övningar och presentationer på både individnivå och gruppnivå. Vi slopar Powerpoints och långa föreläsningar till förmån för deltagarnas aktiva delaktighet och interaktion, vilket främjar en djupare förståelse och ett mer meningsfullt lärande.



Före.

Du får tillgång till våra e-learning-moduler för att bekanta dig med koncepten och metoder. Detta gör att du kan fokusera på den praktiska delen av utbildningen och tillämpa verktygen på dina verkliga arbetsutmaningar.



Under.

Vi arbetar konkret med dig och dina utmaningar under en intensiv tvådagarskurs. Du får möjligheten att praktiskt använda de ledarstilar och metoder du lärt dig för att skapa förändring i realtid. Vi diskuterar verkliga situationer från din organisation och skapar en handlingsplan för fortsatt utveckling.



Efter.

Vårt samarbete slutar inte efter kursen. Du fortsätter att vara kund hos oss i upp till ett år, och vi erbjuder regelbundna avstämningar, mätningar och handledning för att säkerställa att de nya ledarskapsverktygen implementeras och ger resultat över tid.



www.aktivtledarskap.se