

Bengts föreläsningar, seminarier och kurser 2019



Bengt Kallenberg

Bengt Kallenberg, civilingenjör som sedan 2006 arbetar med ledarskapsutveckling, karriärutveckling, coaching, grupputveckling, utbildningar och föreläsningar. Han har många års erfarenhet från både egna chefs- och ledarpositioner inom både större och mindre företag samt från eget företagande. Bengt är certifierad coach (ICF PCC), Strengthsfinder-coach och ägare till Kallenberg Coaching & Kommunikation AB. Han är flitig författare av artiklar och har också skrivit flera böcker om ledarskap samt utvecklat onlinekurser om självledarskap. Bengt bor på södra Öland och i Gustavsberg.

Kontakt: kallenberg@me.com
www.kallenbergcoach.se
0705-460101

Översikt föreläsningar och kurser

Föreläsningar inom Ledarskap och personlig utveckling

- Utveckla självledarskap och samarbete
- Leda med mål – både fantastiskt och livsfarligt
- Laget framför jaget – gott samarbete i praktiken
- Ny som chef
- Lär dig att våga misslyckas

Karriär

- Din personlighetstyp – vem är du?
- Mitt i karriären – vilket är mitt nu nästa steg?
- Karriärfällor och tankevrpor att se upp med
- Vad händer med arbetsliv, karriär och ledarskap de kommande 10-15 åren?

Kurser

- Leda utan att vara chef/Administratören som samordnare
- Coachande ledarskap
- Effektivt beslutsfattande
- Utveckla självledarskap och samarbete
- Styrkebaserat ledarskap

Onlinekurs

- Utveckla självledarskapet

Föreläsningar kan anpassas i längd från cirka 1 timme och uppåt.

Kurser är normalt 1-2 dagar långa.

Onlinekursen består av ett 10-tal avsnitt som man går igenom i egen takt.

Föreläsningar inom Ledarskap och personlig utveckling

Utveckla självledarskap och samarbete

Det finns mycket att vinna på att utveckla självledarskapet, både som individ och organisation. I en organisation som satsar på att göra detta blir riktningen och målen tydligare och medarbetarna kan då prioritera sin tid utifrån vad som är viktigast. Medarbetarna blir genom att de utvecklar sitt självledarskap mer självgående och tryggare i att agera och fatta beslut.

Det är inte bara ledarna som leder, alla kan genom att man utvecklat sitt självledarskap ta ett större ansvar för att leda, ta initiativ och söka hjälp när det behövs. Beslut fattas oftare mer medvetet än reaktivt och planeringen av tid och aktiviteter fungerar bättre. Samarbetet med andra fungerar bättre eftersom man utvecklat olika samtalsfärdigheter. Hela organisationen blir mer effektiv.

Går det att komma dit? För att göra det behövs bland annat att var och en har utvecklat sitt självledarskap.

Några kännetecken på att man har ett gott självledarskap är bl.a att man vet vad man står för, har en god självkänedom, vet vilken riktning och vilka mål som är viktigast och kan planera efter det, man agerar medvetet och kan hantera hinder konstruktivt. Man fungerar bättre i samarbete och interaktion med andra.

Ur innehållet:

- Vad är egentligen självledarskap?
- Vilka är vinsterna, utmaningarna, fallgroparna?
- Vad behöver en organisation tänka på för att lyckas?
- Vikten av riktning, mål och medvetna beslut
- Kännetecken på en bra Självledare. Vilken är din nivå?
- Vad behövs t.ex i form av olika verktyg och förmågor?
- Vikten av förtroende och tillit - och hur det byggs
- Kopplingen mellan EQ och självledarskap

Leda med mål –både fantastiskt och livsfarligt

Vill du sätta mål som ger motivation, energi och önskade resultat?

De mål du sätter för dig själv och för andra kan göra stor skillnad när det kommer till om ni känner er engagerade och motiverade eller stressade och frustrerade. I sin sämsta form åstadkommer mål stor skada i form av olyckor eller sjukdomar, medan de bästa målen bidrar till att stora saker händer.

Föreläsningen ger dig tips och verktyg kring hur och när du sätter mål som fungerar som tänkt. Du kommer även att få lära dig mer om faror, risker och tankevrpor att se upp med. Sedan handlar det ju också om dig och ditt sätt. De bästa målen och intentionerna kan undermineras med oönskade beteenden. Här får du veta mer om hur du kan undvika dem.

Innehåll, bland annat

- Det fantastiska med mål
- Rätt mål i rätt tid
- Hållbarhet i stället för utbrändhet, process i stället för deadline
- Faror och risker att se upp med
- När vi möter hinder på vägen
- Beteenden som hindrar och begränsar

(Föreläsningen bygger på min senaste bok "Leda med mål – fantastiskt och livsfarligt".)

Laget framför jaget – gott samarbete i praktiken

Vad gör att vissa grupper utvecklas till samspelade lag och andra står och stampar? För att en grupp ska utvecklas till ett effektivt team behöver den ta sig igenom olika faser, där varje fas har sina speciella utmaningar och möjligheter. Här får du en övergripande förståelse för hur du känner igen de olika stegen och vilket ledarskap som krävs. Du får med dig tips och verktyg som hjälper gruppen att utvecklas.

Lite extra fokus läggs på konfliktfasen, en fas många skulle vilja hoppa över. Vad kan hända där och vad bör du som ledare vara beredd på?

För att ytterligare förstå konflikter kan också ett konfliktstilstest ingå. Testet ger en indikation på den egna föredragna stilen, samt vilka andra stilar du kan och möta.

Föreläsningen bygger på min bok "Laget framför jaget – gott samarbete i praktiken".

- Grupputveckling, en kort översikt av de olika faserna och hur du känner igen dem
- Framgångsfaktorer för effektiva team
- Konfliktfasens utmaningar och möjligheter
- Rätt ledarskap i respektive fas
- Konfliktstilstest – vilken är din stil? Vilka andra stilar finns det?
- Vilken stil passar bäst när?
- Några praktiska verktyg och tips att använda i de olika faserna

Ny som chef

När du är ny som chef ställs du inför en rad nya utmaningar. I din roll har du förväntningar på dig från olika håll, du har fler relationer att bygga och underhålla, du ska leda och delegera, du ska få en grupp att samverka och vilja se människor växa och utvecklas. Samtidigt som du ska hantera många olika situationer så kliver du på en resa som kan ge en stor personlig utveckling.

För att lyckas är det viktigt att dels ha verktygen och kunna använda dem, dels ha en god självkännetdom så du kan leda dig själv (och andra). Det här seminariet fokuserar på den du är, ditt personliga ledarskap, dina styrkor, olika situationer du kan ställas inför och några av de vanligaste fallgroparna att se upp med när man är ny som chef.

- Ny som chef – vad händer då
- Vad behöver du för att lyckas
- Dina intentioner, ledstjärnor och mål för ditt ledarskap
- Vilken är din ledarstil
- Se, använd och utveckla styrkorna
- Leda tidigare kollegor
- Mod att fatta beslut, vara tydlig och delegera
- Hur utvecklas en grupp till ett samspelt team – ledarens roll
- Fyra vanliga fallgropar att se upp med
- Tips på hur du fortsätter vässa ditt ledarskap

Vad händer med arbetsliv, karriär och ledarskap de kommande 10-15 åren?

Sex större megatrender påverkar både organisationer, oss som individer, våra yrkesliv och ledarskapet de närmaste 10-15 åren. Genom att förstå vad det kan innebära kan du vara beredd så du hamnar rätt. Vill du på något sätt påverka eller förändra världen behöver du också veta mer om de viktigaste trenderna. Organisationer kommer behöva anpassa sig och det gör att arbetsliv och karriärer ser annorlunda ut. Du kan behöva ändra både tänkande och beteenden som hittills varit framgångsrika. Är du ledare så kan du behöva förändra din ledarstil.

Seminariet handlar om

- Om du mötte dig själv om 10 år...
- Sex globala megatrender som påverkar dig och din organisation
- Hur trenderna påverkar arbetsliv, karriärer och ledarskapet
- Framtidsyrkena
- Ledarkvaliteter som du kan behöva ha och utveckla
- Dilemman som dyker upp på vägen
- Vad kan du/ni göra för att förbereda er
- Vill du förändra världen? Hur?

Lär dig att våga misslyckas

I våra yrkesliv, projekt eller vårt företagande finns alltid risken/möjligheten att saker och ting inte går som vi vill eller tänkt oss. Samtidigt behöver vi ta vissa risker, våga satsa, våga misslyckas, lämna komfortzonen för att kunna lyckas. Men där behöver vi kunna hantera våra rädslor och våra farhågor så de inte blir begränsande. De flesta rädslor är hjärnspöken, föreställningar kring vad som skulle kunna hända. Föreläsningen ger olika perspektiv på vad misslyckande är, om vi kan undvika det, hur vi kan bara bereda på det och tips på hur det kan hanteras.

Innehåll:

- Tillbakablick – hur tänkte man förr kring nu?
- Vad är det vi är rädda för egentligen?
- The Imposter Syndrome
- Är det ovanligt att misslyckas?
- Maratonmunkarna – lyckas eller dö
- Att lämna komfortzonen
- Framtida jaget vs nu-jaget
- Kan vi undvika misslyckanden? Ska vi?
- Välkomna det ovälkomna – olika tips och metoder
- ”Det kunde vara värre...” -tänkande

Karriär – föreläsningar

Din personlighetstyp – vem är du?

Ökade kunskaper om dig själv gör att du har lättare att göra val som är grundade i dig och du ökar också förståelsen för hur andra uppfattar dig. Du får lättare att anpassa ditt sätt att vara på till andras sätt, och genom det förbättras kommunikation och samarbete både i arbete och hemma.

På seminariet arbetar vi med en variant av personprofilmodellen DISC. Du får göra en analys som ger dig din personliga profil. Du kommer genom det och vår efterföljande diskussion

- öka kunskapen om din beteende- och kommunikationsstil
- bli medveten om styrkor och begränsningar
- öka förståelsen för hur ditt sätt påverkar andra
- lära dig hur du kan anpassa dig till andras stilar när det behövs
- veta mer hur din stil passar för olika uppgifter
- lära dig mer om hur din stil beter sig under press
- öka kunskapen om hur olika personlighetstyper fungerar i en grupp

Mitt i karriären – vilket är nu mitt nästa steg?

Du kanske upplever att det är något som saknas eller att du längtar efter något nytt i din karriär. Kanske känner du att karriären är i vänteläge i väntan på att något ska hända. Du vill göra någon förändring men är osäker på vad du vill och hur du ska komma fram till det. En karriärförändring är sällan helt enkel. Förutom att veta vad man vill handlar det också om att fatta beslut, sätta upp mål, hantera osäkerhetskänslor och undvika några vanliga tankefällor. Det här seminariet hjälper dig på vägen.

Seminariet handlar bland annat om

- En längtan efter något
- Vad ger oss bestående motivation
- Hur tar du reda på vad du egentligen vill
- Dina intressen + dina styrkor + andras behov
- Hinder på vägen och att vara utanför komfortzonen
- Beslutsfattande och vanliga fallgropar
- Sätta mål och göra en plan
- Tips och verktyg att arbeta vidare med

Karriärfällor och tankekurpor att se upp med

Karriärutveckling kan se ut på olika sätt. Förutom att veta vad man vill handlar det också om att fatta beslut, sätta upp mål, hantera osäkerhetskänslor och undvika några vanliga tankefällor. Oavsett vilken riktning vi vill röra oss i vill nog ingen göra fel vägval på grund av att man gått i någon besluts- eller tankekurpa som man borde sett. Vi fattar ibland fel beslut på grund av vår olust kring osäkerhetskänslor eller för att vår hjärna ställer till det. Det gör att våra karriärbeslut kan gå för snabbt, fattas på fler grunder, blir för kortsiktiga eller inte fattas alls.

Föreläsningen handlar om olika sätt att se på karriärutveckling, några vanliga fällor att se upp med och ger också en inblick i hur vi gör (eller inte gör) när vi fattar beslut.

Du kommer få veta mer om bl.a annat

- olika perspektiv på karriär – ha mål eller ”go with the flow”?
 - utveckla och förändra – hinder, rädslor och möjligheter
 - hur vi fungerar när vi känner oss osäkra
 - ditt framtida jag vs ditt nuvarande jag
 - olika tankekurpor och beslutsfällor att se upp med
-

KURSER

Coachande ledarskap, 1-2 dagar

Som chef och ledare ska du åstadkomma resultat genom andra. Du gör det genom ett gott ledarskap och där det coachande målinriktade ledarskapet är ett av de bästa sätten för dina medarbetare att växa och ta eget ansvar. En coachande ledare är inspirerande och motiverande i syfte att stimulera delaktighet och kreativitet. En coachande stil kan också frigöra tid för dig själv.

Den här kursen ger dig ökade kunskaper om hur du kan stärka och utveckla dina medarbetare genom att tillämpa ett coachande förhållningssätt. Du får ökad förståelse för när den coachande ledarstilen passar bäst. Du utvecklar din förmåga att lyssna aktivt, ställa kraftfulla frågor, ge feedback.

På kursen får du de viktigaste verktygen i ett coachande förhållningssätt. Du lär dig hur du kan coacha fram individens egen förmåga – utan att själv förlora kraft eller energi.

Kursen innehåller bl.a

- Det coachande förhållningssättets hörnstenar
- Aktivt lyssnande
- Skapa förtroende
- Ställa kraftfulla frågor
- Sätta mål och följa upp
- Ge och ta feedback

Under dagarna arbetar med en hel del praktisk träning i mindre grupper och par. Teorier varvas med olika konkreta verktyg, modeller och gemensamma reflektioner.

Effektivt beslutsfattande, 1 dag

Varje dag fattar vi ett antal beslut. Vissa är enkla och rutinartade, andra mer komplexa med större konsekvenser. Många beslut fattas under osäkerhet och tidspress och ändå bör de bli så rätt och bra som möjligt. Ibland ställs du i karriären inför vägval eller beslut som kan vara svåra. Seminariet ger dig ökade kunskaper om hur vi fungerar i olika beslutssituationer – som individ eller som grupp. Du får veta mer om hur du kan förbereda dig och vara uppmärksam på de vanligaste fallgroparna.

- hur hjärnan fungerar i olika beslutssituationer, och varför det ibland inte blir som vi tänkt oss
 - att förhålla sig till osäkerhet
 - vad som gör att vi inte gör det vi bestämt oss för
 - beslutsfällor och –rädslor att se upp med
 - olika beslutsstilar
 - verktyg och visuella metoder du kan använda vid beslut
-

Leda utan att vara chef / Administratören som samordnare, 1-2 dagar

I din roll som informell ledare har du en viktig roll. Oftast är du inte chef men genom ditt informella ledarskap påverkar och engagerar du andra, både enskilda individer och grupper. Du gör det genom en förståelse för dina styrkor och din beteende- och kommunikationsstil och hur du kan använda detta medvetet i samarbete med andra och i en grupp som vill utvecklas.

Kursen ger dig kunskaper om bland annat: olika perspektiv på ledarskap, olika kommunikationsstilar, beteenden som bygger förtroende och hindrar, sätta motiverande mål och följa upp, lyssna och ställa coachande frågor, konflikthantering, viktiga samtalsfärdigheter – kunskaper som stärker dig i din roll. Du får en verktygslåda för att lyckas både med det informella ledarskapet och den personliga utvecklingen.

Utbildningen vänder sig till dig som är t.ex samordnare, team- eller projektledare, assistent, arbetsledare eller koordinator. Den passar lika bra oavsett om du leder andra eller inte.

Din roll i organisationen

Det informella ledarskapet
Ansvar, roll, beteenden och kompetens för att lyckas
Att klargöra förutsättningar
Din verktygslåda – rätt verktyg vid rätt tillfälle

Beteende- och kommunikationsstilar

Förstå din egen stil
Att anpassa sin stil när det behövs
Olika stilar- olika karaktärsdrag

Leda och samordna

Leda och samordna utan att vara chef
Bestäm dig för vad du vill stå för
Mål som ger mening och resultat
Vad skapar motivation och engagemang

Att (sam)arbeta med andra människor

Vikten av att vara tydlig
Identifiera beteenden som bygger förtroende och som hindrar
Lyssna aktivt

Utveckla din coachande förmåga – ställ bra frågor
Kommunikation och kroppsspråk
Viktiga samtalsfärdigheter
Se upp med förutfattade meningar
Utanför komfortzonen, i förändring – vad kan hända

Grupper utveckling

Olika faser, olika kännetecken
Vad gör att grupper fungerar bra
Hantera konflikter
Förstå och använda olika konfliktstilar för att komma framåt

Leda arbetet framåt

Förbereda och leverera feedback
Feed Forward
Göra en handlingsplan som fungerar
När du möter hinder

Stress i arbetslivet

Symptom att se upp med
Förebygga och hantera stress

Egen handlingsplan

Vad börja med, vad sluta med

Styrkebaserat ledarskap, 2 dagar

Undersökningar visar att ett medvetet fokus på att förstå, utveckla och investera i styrkor resulterar i ökad produktivitet och större engagemang. De som får använda sina styrkor i stor omfattning upplever också ökat självförtroende, känner mindre stress och har mer energi. Framgångsrika chefer och ledare är medvetna om sina egna styrkor och tar ansvar för att både använda och utveckla dem, samtidigt som de förstår och uppskattar sina medarbetares styrkor och ser till att de får ansvar kopplat till dessa.

Under den här två dagar långa kursen går vi igenom flera områden som är intressanta för att nå och utveckla ett styrkebaserat ledarskap. Deltagarna får med sig verktyg och insikter som hjälper dem att göra mer av de som de gör bäst. Förståelsen för hur ens styrketemans fram- och baksidor påverkar arbete, vardag och andra människor ökar. Deltagarna kommer kunna ta fram strategier som hjälper dem nå specifika mål och ambitioner.

Deltagarna kommer också bli medvetna om hur de kan kombinera sina egna styrkor med andras för att nå framgång.

Förarbete

Inför utbildningen gör deltagarna ett test online – Clifton Strengthsfinder. De får en rapport med sina främsta talanger/styrkor beskrivna ur olika perspektiv. Rapporten tar man med till kursen.

Dag 1

- Clifton Strengthsfinder och styrkebaserat ledarskap – vad, varför, vinsterna?
- Din personliga rapport – genomgång, diskussion, reflektion.
- Hur syns och används dina främsta styrkor i ditt ledarskap? Hur kan du använda dem mer?
- Mål och utmaningar – hur äga och använda Strengthsfinder-resultatet för att nå dem?
- Att utveckla dina främsta styrkor vidare
- Uppgift till dag 2

Dag 2

- Beteenden som bygger eller skadar förtroende
- Dina främsta styrkors ”källarnivå” – beteenden att se upp med
- Leda andra utifrån deras främsta styrkor
- Dynamik mellan styrketeman
- Styrkebaserade team – utforska en ”team grid”
- Att kombinera varandras styrkor i ett team
- Egen handlingsplan

Utveckla självledarskap och samarbete, 2 dagar

Det finns mycket att vinna på att utveckla självledarskapet, både som individ och organisation. I en organisation som satsar på att göra detta blir riktningen och målen tydligare och medarbetarna kan då prioritera sin tid utifrån vad som är viktigast. Medarbetarna blir genom att de utvecklar sitt självledarskap mer självgående och tryggare i att agera och fatta beslut.

Det är inte bara ledarna som leder, alla kan genom att man utvecklat sitt självledarskap ta ett större ansvar för att leda, ta initiativ och söka hjälp när det behövs. Beslut fattas oftare mer medvetet än reaktivt och planeringen av tid och aktiviteter fungerar bättre. Samarbetet med andra fungerar bättre eftersom man utvecklat olika samtalsfärdigheter. Hela organisationen blir mer effektiv.

Går det att komma dit? För att göra det behövs bland annat att var och en har utvecklat sitt självledarskap.

Några kännetecken på att man har ett gott självledarskap är bl.a att man vet vad man står för, har en god självkänedom, vet vilken riktning och vilka mål som är viktigast och kan

planera efter det, man agerar medvetet och kan hantera hinder konstruktivt. Man fungerar bättre i samarbete och interaktion med andra.

Under den här två dagar långa kursen går vi igenom flera områden som är centrala för att nå ett utvecklat och fungerande självledarskap - från att ta ut en kompassriktning, sätta mål och göra en plan till att hantera hinder på vägen, påverka eget beteende och skapa goda vanor. Vi behandlar också olika färdigheter som gör att samarbetet med andra blir effektivare. Kursen behandlar också vad som krävs av en organisation för att lyckas med att införa självledarskap som fungerar. Du får med dig verktyg och kunskaper som ökar självinsikten och vässar det personliga ledarskapet som gör dig mer effektiv både på jobbet och hemma.

Före utbildningsdagarna

Deltagarna får en länk till en webbsida med material att titta på och läsa inför kursen. Det handlar om att titta på några kortare filmer och reflektera kring ett par frågeställningar.

Dag 1

Vad är självledarskap?

- Olika perspektiv och definitioner
- Vinsterna
- Utmaningar och fallgropar
- Vad behöver en organisation göra för att lyckas

Att vara en självledare

- Kännetecken
- Checklista – på vilken nivå är du
- Utvecklingsområden och utmaningar

En stabil grund att bygga på

- Värderingar, kompassriktning, självkänedom
- Medvetna beslut i stället för reaktiva och impulsiva

Sätta tydliga mål

- Koppla mål till kompassriktning – skapa samstämmighet
- Formulera mål som är tydliga

Göra en handlingsplan och få saker och ting att hända

- Från nuläge till önskat läge
- Att göra en plan som fungerar
- Tips för att planera tid och aktiviteter

Motorn som tar dig framåt

- Goda vanor

- Självdisciplin
- Vikten av att bygga förtroende och tillit

Dag 2

Hinder och motgångar på vägen

- Olika reaktioner och tankemönster
- Inre och yttre hinder
- Hantera hinder, motgångar och oro konstruktivt

Samarbete med andra

- Olika beteendestilar
- Hur vi påverkar varandra
- Välj ditt beteende och din attityd
- Samtalsfärdigheter att vässa

Använd och utveckla dina styrkor

- Ta reda på vilka dina främsta talanger och styrkor är
- Styrkebaserat (själv)ledarskap
- Hur du kan utveckla talanger till styrkor

Verktygen ledare behöver ha och utveckla

- Utmaningar att vara beredd på

Deltagare

Kursen vänder sig den som vill utveckla sitt självledarskap så man blir mer effektiv, prioriterar sin tid bättre, får en bättre balans, ökar självkännet och utvecklar samarbetet med andra. Den passar bra både för den med personalansvar som vill utveckla eget och andras självledarskap och för informella ledare, samordnare eller medarbetare.

Metod och material

Kursen varvar teori med övningar, diskussioner och egen reflektion. Inför kursstart får deltagarna tillgång till en webbsida med förberedande material att titta på, läsa och reflektera kring.

Onlinekurs ”Utveckla självledarskapet”; individuell och/eller lärarledd

Det finns mycket att vinna på att utveckla självledarskapet, både som individ och organisation. I en organisation som satsar på att göra detta blir riktningen och målen tydligare och medarbetarna kan då prioritera sin tid utifrån vad som är viktigast. Medarbetarna blir genom att de utvecklar sitt självledarskap mer självgående och tryggare i att agera och fatta beslut.

Det är inte bara ledarna som leder, alla kan genom att man utvecklat sitt självledarskap ta ett större ansvar för att leda, ta initiativ och söka hjälp när det behövs. Beslut fattas oftare mer medvetet än reaktivt och planeringen av tid och aktiviteter fungerar bättre. Samarbetet med andra fungerar bättre eftersom man utvecklat olika samtalsfärdigheter. Hela organisationen blir mer effektiv.

Går det att komma dit? För att göra det behövs bland annat att var och en har utvecklat sitt självledarskap.

Kännetecknen för en självledare är att hen

- har tydliga personliga värderingar, vet vad man står för
- fattar medvetna beslut grundade i mål och vision
- har en god självinsikt, förstår bl.a vilka de egna styrkorna är
- förstår sitt eget beteende och hur det påverkar andra
- har de viktigaste målen klart för sig
- kan planera tid och aktiviteter och sätta gränser när det behövs
- vill utveckla sig vidare, är ”coachbar”
- kan hantera hinder och motgångar konstruktivt
- agerar mer proaktivt än reaktivt
- möter andra med empati och respekt

Men hur utvecklar man sitt självledarskap?

Det är här e-kursen kommer in som ett utvecklingsverktyg att arbeta med på egen hand, i grupp eller tillsammans med en coach. Kursen består av 10 områden som utvecklar det egna självledarskapet eller hjälper dig att utveckla andra till goda självledare.

Kursens avsnitt är

1. Ta ut en kompassriktning, sätta intentioner och värderingar
2. Tydliga och meningsfulla mål
3. Skapa goda vanor och rutiner som ger kraft
4. Bygga självförtroende och tillit
5. Hantera hinder, motstånd och rädslor
6. Göra en handlingsplan och få saker och ting att hända
7. Påverka ditt beteende och din attityd

8. Utveckla goda samtalsfärdigheter
9. Vanliga misstag att undvika
10. Använda och utveckla dina styrkor

Kursen består av

- ett antal filmer där jag går igenom olika steg,
- interaktivt övningsmaterial,
- material att ladda ner för att läsa och jobba med. Du hittar texten till det jag pratar om i varje film, övningar att arbeta med, reflektionsfrågor, extramaterial.

Ni arbetar med alla 10 avsnitten eller väljer ut de mest relevanta. Det finns en röd tråd genom kursen så det finns en poäng med att ta dem i ordning.

Låt gärna kursen få ta lite tid så att det finns chans att arbeta med övningar och reflektionsfrågor.

Ni kan arbeta med kursen var och en på egen hand eller i en grupp ni sätter ihop, med eller utan mig som coach på vägen vid olika tillfällen.

Kursen kan om man vill kombineras med:

- att göra testet Strengthsfinder + få återkopplingsamtal (bra att ha i avsnitt 10)
- någon föreläsning eller gemensam workshop, t.ex vid uppstart