

Personlig kompetensutveckling II

MÅL MED KURSEN "PERSONLIG KOMPETENSUTVECKLING II":

- Att fördjupa och arbeta vidare med "den grund som lades under steg I. Personlig kompetensutveckling är en livslång resa och man behöver ständigt ta nya steg.
- Att skapa en gedigen grund där Personligt Ledarskap står för att du tar ansvar för den du är och de beslut du fattar, såväl privat som yrkesmässigt.
- Att i olika situationer kunna förmedla ditt budskap på ett professionellt och kraftfullt sätt.
- Att bidra till och eventuellt leda möten på ett effektivt och tidsbesparande sätt.
- Att med hjälp av mental träning kunna hantera stress och därigenom öka möjligheterna för ett spännande och intressant liv.



INNEHÅLL:

- Uppföljning av steg I • Vad har hänt sedan sist – vad har gått bra/mindre bra och varför?
- Personligt Ledarskap – ett uttryck vi tittar närmare på utifrån • Vilja/Lust/Motivation
 - Ansvar • Beslutsfattande • Effektivitet och planering
- Uthållighet och motivationssvackor • Tekniker som hjälper oss på vägen till ett mer "fullständigt" liv • Mötesteknik • Effektivitet, vad avgör egentligen om en grupp är effektiv?
- Hur bör gruppmöten utformas för att spara tid och ge maximalt • Träning och återkoppling

RÄDSLÅ, ORO, STRESS

- Det som lätt förminskar eller hindrar mig själv – är viktiga bitar att titta närmare på.
- Vi arbetar vidare med tekniker för mental träning, avslappning och meditation för att var och en ska kunna hitta sitt sätt att bli mer närvarande och därmed också mer kraftfull.

VI TRÄNAR T EX PÅ ATT:

Hur gör man för att bli lyssnad till, argumentera för sina idéer?
"Sälja" sig själv och sina budskap på ett professionellt sätt.
Leda och bidra i möten och göra dem framgångsrika och intressanta.
Uttrycka sig snabbt och tydligt under stressade former.

VI FORTSÄTTER SÅLEDES ATT ARBETA MED ATT SKAFFA SIG ÖKAD:

- Insikt om sin egen personlighet, och hur den fungerar tillsammans med andra.
- Medvetenhet om sin kommunikativa kompetens och personliga framtoning.
 - Tillit till sig själv och sin förmåga.
- Klarhet och Tydlighet i kontakten med omvärlden.

Framför allt handlar det om att skaffa sig en ökad inre säkerhet!