

Personligt ledarskap

Kursen sker helt online i valfri studietakt
Omfattning ca 80 timmar

Självkännedom

Välkommen
Agenda
Kursinformation
Kursens uppbyggnad
Kurslitteratur
Loggbok mental träning
Tips meditationer

Kasam

Agenda
Aaron Antonovsky
Hur påverkar du din KASAM?
Dåtidens personliga ledarskap?
Socialt välbefinnande
Meningsfullhet
Övning

Kognitiva Metoden

Agenda
Kognitiva triangeln
Sokratiska metoden
Exempel
Verktyg
Övning

Automatiska Tankar

Agenda
Att bli medveten
Dysfunktionella tankemönster
Tre-spalts-tekniken
Övning

Självkänsla & Självförtroende

Agenda
Vad är självkänsla?
Vad är självförtroende?
OK-hagen
Verktyg
Övning

Värderingar & Valda Sanningar

Agenda
Vad är värderingar?
Vad är valda sanningar?
Varför och hur arbeta med dessa?
Sammanfattning + övning
Övning - Värderingar
Övning - Livshjul

Personligt Ledarskap

Personligt Ledarskap 1 & 2
Agenda
Att vara ledare
Att vara VD för sitt liv
My business, your business, gods business
Ledningshjulet
Visionboard
Övning

Mental Träning

Agenda
Varför träna mentalt?
Två varianter av mental träning
Jag väljer vilken tanke jag vill tro på
Effekter av mental träning
Skrivövning
Förändra ditt perspektiv
Visualisera din upplevelse
Övning
Hur använda inom det personliga ledarskapet?

Coachande Förhållningssättet

Agenda
Historik
GROW

Självcoaching & Målsättning

Agenda
Självcoaching
Varför det är bra
Frågeställningar att använda
Bevis att du är på rätt väg
Checklista för självcoaching
Undvik de vanligaste misstagen
Målsättning
Olika sätt att sätta mål

Handlingsplan

Agenda
Handlingsplan
Bygga en handlingsplan
Handlingsplan - mall
Uppföljningar
Sammanfattning/citat