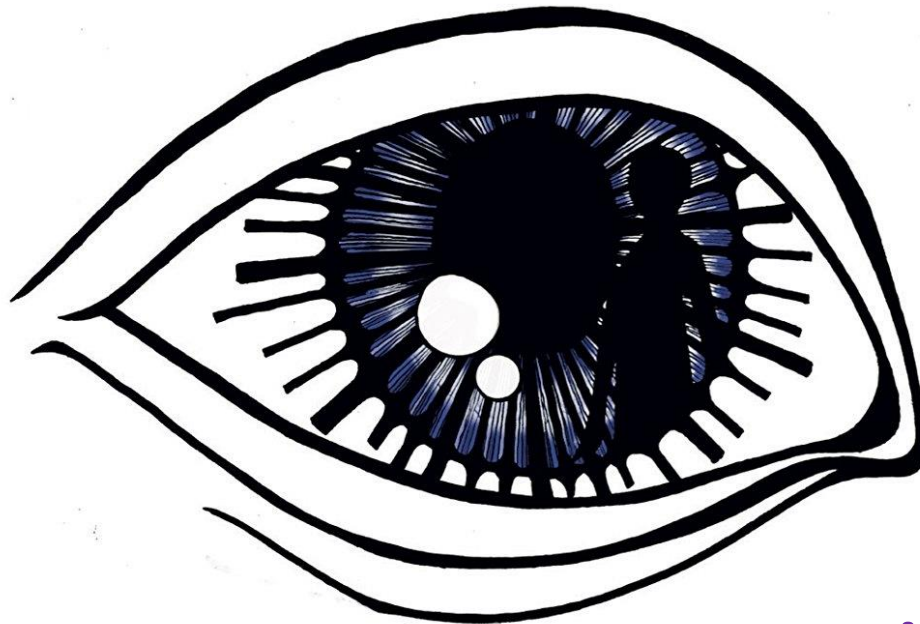


Konsten att leda sig själv



Håkan Westman
Projektverktygsdagen
10 maj 2019

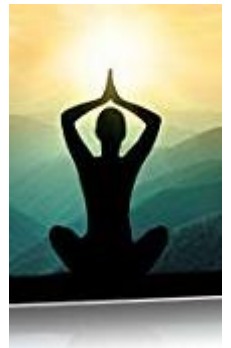
Konsten att leda sig själv

- Processutbildning - 8 veckor
- 4 utbildningstillfällen – halvdag
 - Utveckling och framgång
 - Mental utveckling
 - Mål och självbild
 - Tänd istället för bränd (dagens tema)
- Träning, reflektion och tillämpning



”Chilla”

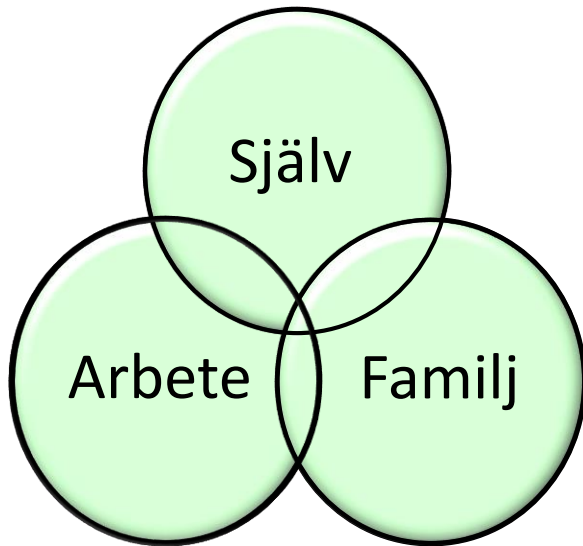
Idag ska vi lära oss att ta det lugnt - ”Chilla ”



Stressfaktorer

- **Jämförelse eller additionsstress**
- **Nåbarhetsysterin**
- **Informationsinfarkt**
- **Panikångest**
- **Utmattningsdepression**

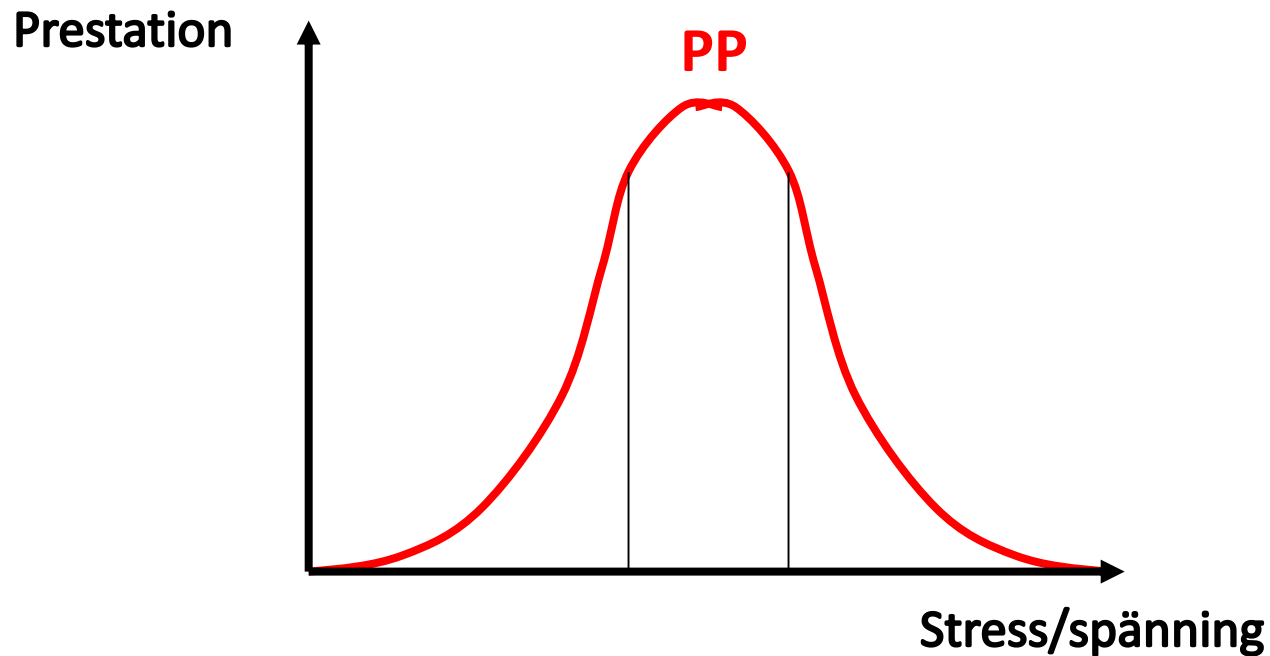
Börja med dig själv



- Var finns din egen balanspunkt?
- Vad prioriterar du mest?
- Har du tillräckligt med tid för dig själv?
- Hur fungerar dina varningssignaler?
- När unnade du dig en paus sist?

Prestation och spänning

- ✓ Effekter av regelbunden avslappning
- ✓ Grundspänning och effekter
- ✓ Sambandet mellan spänning och prestation



Förhållningssätt till stress

1. Påverka förhållanden som orsakar stress
2. Hantera stressens konsekvenser

”Vilka omständigheter du än utsätts för, så är du alltid fri att själv välja tolkning”.

Stresshantering - några tips

- Skapa utrymme för vila och återhämtning
- Motionera regelbundet
- Skapa fler ”smultronstunder”
- Upprätta en personlig handlingsplan



Chilla!

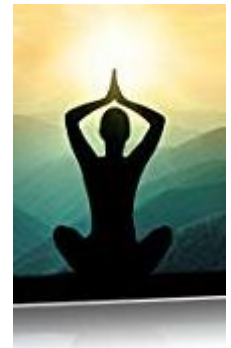
Kom ihåg att ta det lugnt - Chilla

Tack för mig!

Håkan Westman

hawe.westman@gmail.com

073-093 84 52



Konsten att leda sig själv - Faktablad

- Vi lever i en tid med allt snabbare förändring och utveckling. Att känna att man har kontroll, att kunna balansera en minskad yttre trygghet med en ökad inre trygghet blir allt viktigare. Konsten att leda sig själv ger dig förutsättningar för ett ökat välbefinnande såväl i arbetet som på fritiden.
- Utbildningen vänder sig till dig som vill utvecklas och gå framåt, bli mer tydlig och få träna på att sätta mål och uppnå dem! Du får insikter och kunskaper om hur du kan utveckla de inneboende resurser som ligger till grund för din personliga kompetensutveckling. Konsten att leda sig själv ger också viktiga verktyg för att utveckla en bättre relation till dig själv och andra.
- För gruppen/avdelningen/företaget innebär utbildningen en höjning av kompetensen kring utveckling och samverkan. Resultatet blir en välfungerande enhet där medarbetarna kommer till sin rätt.

Mål

- Ge viktiga redskap för personlig kompetensutveckling och eget ansvar
- Ökade insikter om hur relationer påverkar resultat och resurser
- Skapa motivation, engagemang och handlingskraft
- Få kunskaper och metoder för att arbeta med mental träning
- Att lära sig grunderna i stresshantering

RESPEKTEN FÖR MÄNNISKAN

Innan framgång med Lean kommer
förändring av synen på människan



Robert Kusén och Arne Ljung

© 2014 Robert Kusén och Arne Ljung. All rights reserved.
Bokens innehåll är skyddat av upphovsrätt.
För mer information se www.respektensformanniskan.se

Pedagogisk form

- Konsten att leda sig själv är en processutbildning där tiden mellan kursstegen används till träning och reflektion. Deltagarna kommer även att arbeta med personliga mål samt läsa en för kursen central bok.

Omfattning

- 4 utbildningstillfällen om vardera en halv dag med tid mellan träffarna för träning, reflektion och tillämpning. På svenska eller engelska.

Ur programmet

1. Utveckling och framgång	3. Mål och självbild
Begreppet kompetens	Din självkänsla färgar din vardag
Nya tider och förändrade tankesätt	Förbättra ditt självförtroende
Att utvecklas och gå framåt	Rak kommunikation
Grundläggande mental träning	Konflikter och försvar
Att känna sig motiverad	Gruppens utveckling
2. Mental utveckling	4. Tänd istället för bränd
Begreppet mål	Den som stressar får mindre gjort
Med rätt målbilder formar du din framtid	Stresshantering
Hur jag får målen att bli en inre drivkraft	Prestation och spänning
Tankens kraft – du blir vad du tänker	Attityden gör vinnaren
Mina hinder och blockeringar	Livsglädje – att tillåta sig ha roligt
Målinriktad mental träning	Hur arbetar jag vidare?

Intresserad? Kontakta Håkan Westman,
Weserhak Management AB

Email: hakan.westman@prog.se,

Tel: 073-093 84 52