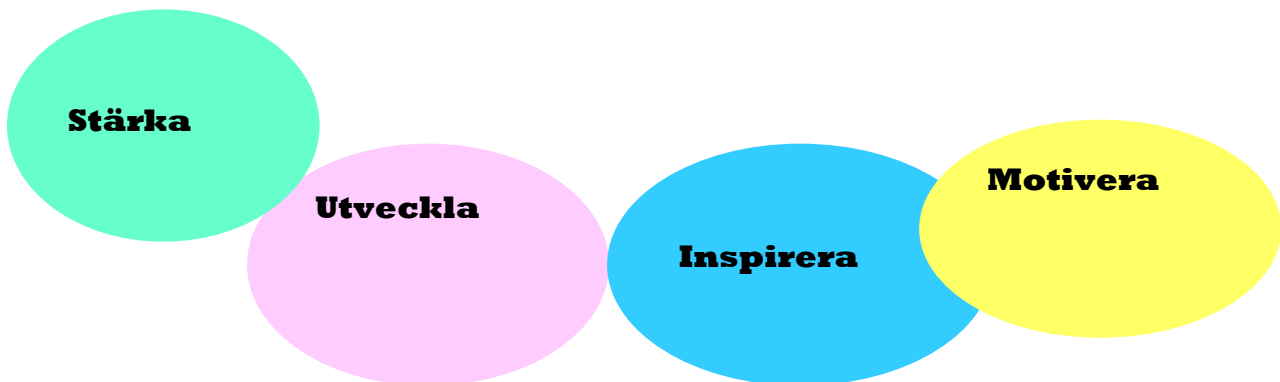


**Tänk till...**



**... och känn efter**

## Tänk till... och känn efter!

Kraven på dagens och framtidens ledare är stora. Områden som skall behärskas tycks aldrig sina. I det dagliga arbetet dyker utmaningar upp som en del av arbetet. Därtill kommer att "hålla sig väl" med resultat, produktivitet, resurser och organisation. Stora krav ställs också inom icke lika mätbara områden som ledarförmåga, empati, värderingar, motivation och konflikthantering.

### Tänk till...

...är ett utvecklingsforum för chefer som vill växa i sitt ledarskap. Syftet är att lyfta aktuella frågor och teman för dagens ledare för att stärka, utveckla, samt inspirera och motivera.

### Tänk till...

Varje tillfälle inleds med en föreläsning om ett aktuellt tema som sedan ges möjlighet att reflekteras över i mindre grupper med en erfaren handledare.

För att uppnå största möjliga chans till erfarenhetsutbyte och mångfald kommer grupperna att delas in så att de består av deltagare från olika organisationer och företag.

### Tänk till...

Består av fem tillfällen med träff en gång i månaden. Max 12 deltagare per grupp, där reflektionerna sker i halvgrupp.

För att på bästa sätt kunna utveckla, stärka, inspirera och motivera deltagarna är kontinuerlig närvaro ett viktigt verktyg.

#### Start:

Grupper startar löpande.

**Pris:** 2 950:- exkl. moms/deltagare.

Lokal: Centralt i Göteborg eller efter överenskommelse.

#### Anmälan och information

Lisbeth Hellgren, Futura HälsoDesign

[hellgren.lisbeth@telia.com](mailto:hellgren.lisbeth@telia.com),

Telefon: 0704-15 71 87

Katarina Modig, Power Partner:

[katarina.modig@powerpartner.se](mailto:katarina.modig@powerpartner.se)

Telefon: 0709-40 08 40



**Temat som kommer att beröras vid de olika träffarna är:**

#### Jag - en mellanchef...

Hur gör jag? Mellanchefens roll och dilemma. Mitt ledarskap. Att reflektera över ett problem utifrån reflektionscykeln. Det goda samtalet.

#### UTVECKLA

#### Arbetsglädje – varje dag!

Att stärka andra - och sig själv. Beröm. Självförtroende, självkänsla, självsäkerhet. Tips och knep för att öka vardagsglädjen.

#### STÄRKA

#### Mina kravpilar...

Hur hanterar jag mina krav? Reflektion över att sätta gränser, hur sätter jag gränser? Lagom engagerad? Tidshantering – hur ska jag hinna? De 'e lugnt! Balansen i kroppen - vad sker i kroppen när vi blir utsatta för stress?

#### MOTIVERA

#### Helhetstänkande

Förståelse om mitt förhållningssätt till medarbetarnas livssituation. Livsstrategier och mål i livet.

#### INSPIRERA

#### Eget valt tema av gruppen

Första tillfället inbjuds deltagarna att komma med önskemål kring ett angeläget tema. Detta tema tas upp vid näst sista tillfället.



Lisbeth Hellgren är i botten sjuksköterska och vårdlärare och har under senare år kompletterat med ytterligare högskoleutbildningar inom beteendevetenskapliga ämnen såsom handledning, stresshantering, hälsopsykologi och hälsopromotion. Har arbetat med sjukvård, hälsa, utbildning under c:a 30 år.

Lisbeth arbetar idag bl.a. med yrkesmässig processorienterad handledning, individuella stressamtal, kurser i stresshantering, mental träning, coaching och qi-gong i sin firma Futura Hälsodesign.



Katarina Modig är certifierad handledare med psykosocial inriktning, symbolpedagog, personlig coach, kursledare, lärare och ingenjör. Med 15 år inom industrin har hon en stor inblick och erfarenhet av situationen i dagens arbetsliv.

Olika utbildningar och egen utveckling sedan början på åttiotalet har gett henne en gedigen erfarenhet av grupputveckling samt olika metoder för personlig utveckling. Hon är en inspirerande lärare och föredragshållare och har sedan 1993 hållit föredrag, helg- och kvällskurser. Sedan 2000 driver hon sitt eget konsultföretag.