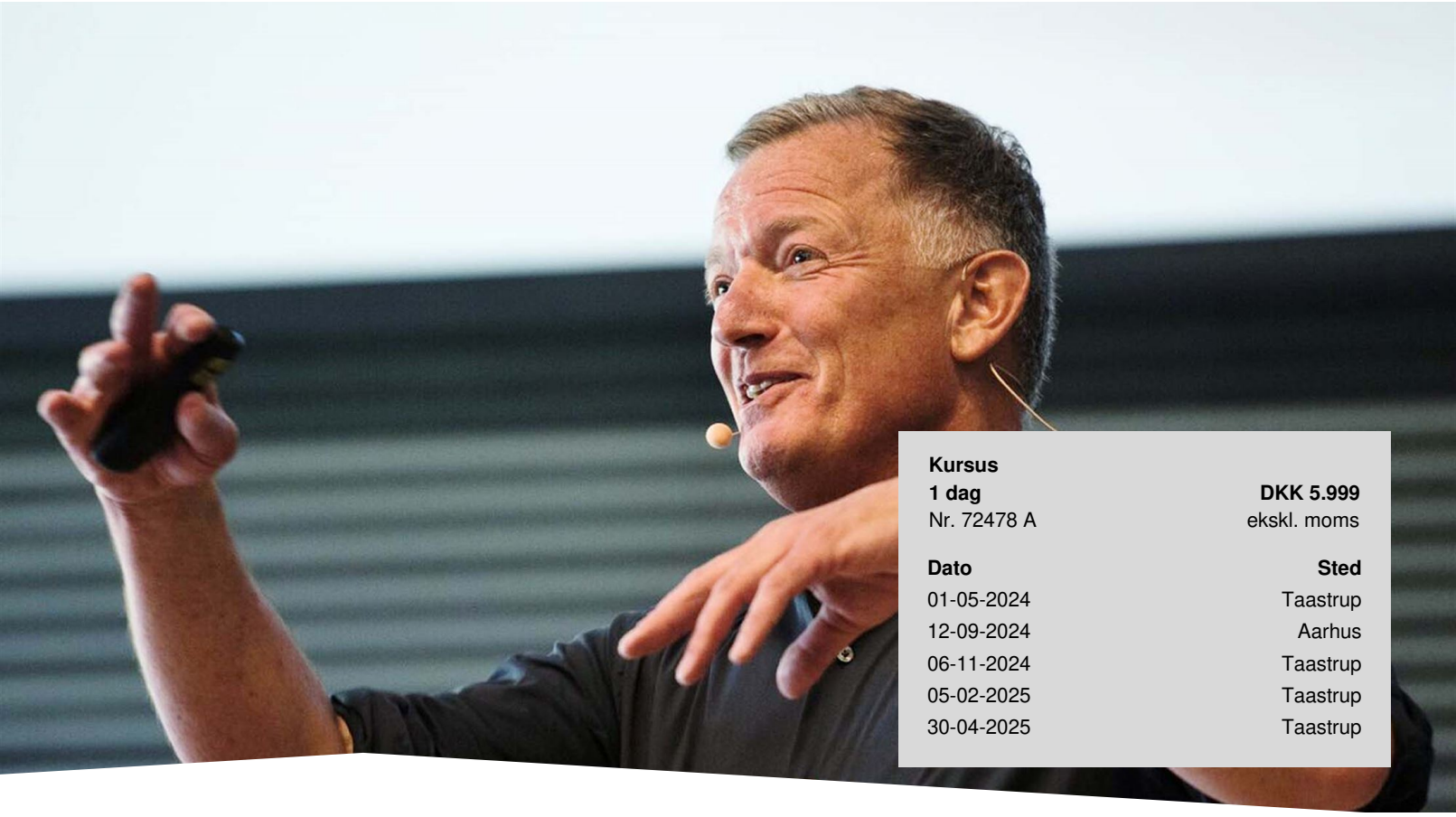
TEKNOLOGISK INSTITUT



Kursus
1 dag — **DKK 5.999**
Nr. 72478 A — ekskl. moms

Dato	Sted
01-05-2024	Taastrup
12-09-2024	Aarhus
06-11-2024	Taastrup
05-02-2025	Taastrup
30-04-2025	Taastrup

Bryd dine vaner – og nå dine mål

Bryd vanens magt med enkle teknikker, og bliv bedre til at se og genkende dine egne vaner. Dette kursus inspirerer dig til at lægge strategier for at opnå nye og større mål, og du bliver bedre til at forstå dine vanereaktioner og agere mere hensigtsmæssigt i forhold til dem.

Få nye vaner, og hold fast i dem

Deltag på kurset, hvor du helt sikkert går gladere hjem, end da du kom! Alle ved at arbejdsglæde og trivsel er altafgørende for både indsatser og resultater. Glade medarbejdere har større selvtillid, får flere ideer, har færre sygedage og lægger med glæde en stor indsats på arbejdspladsen – og kommer gladere hjem til familien. Men hvem har ansvaret for trivsel og arbejdsglæde på arbejdspladsen – og i dit liv?

Dette kursus giver dig indsigt i, hvilke typer af vaner der findes, hvordan de påvirker dine følelser, samt hvordan du ændrer dem og holder fast i de nye vaner. Du får en mental vitaminindsprøjtning, fornyet energi og konkrete værktøjer, så du får modet til at gå efter mål, du ikke tidligere har troet, var mulige for dig at nå.

Desuden får du idéer og værktøjer til at få dine kollegaer med til at være mere nærværende og "bøje fisken, mens den er frisk”.

Udbytte

- Få indblik i hvorfor hjernen elsker vaner

Teknologisk Institut
kurser@teknologisk.dk
+45 72 20 30 00

- Få viden om, hvordan glæde påvirker din dagligdag, og hvem der har ansvaret
- Lær at arbejde med din egen og afdelingens glædesdetektor
- Lær, hvordan du kan være til stede i nu'et og udvide nu'et?
- Få værktøjer til at arbejde målrettet og systematisk med at ændre dine vaner
- Få simple men effektive teknikker til systematisk at fastholde nye gode vaner
- Bliv inspireret til at bryde vanen og bøje fisken, mens den er frisk – og få andre med dig

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Gratis parkering
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

Hvorfor har vi vaner?

- De 3 vanegrupper - tanker, følelser og fysiske handlinger
- Vaners indflydelse på stress, tidsforbrug og indførelsen af nye idéer og resultater
- Hjernen og hvorfor dens forkærlighed for vaner kan være et problem
- Skal man ændre noget der virker?

Teknikker til at bryde vanen og skabe noget nyt

- Bliv bevidst om dine og organisationens vaner
- Identificer de vaner, som skal ændres
- Få værktøjer til at nedbryde vaner og lær at fastholde nye vaner
- Hvordan udvide nu'et
- Hvordan øge nærværet – og se dig selv udefra

Sæt vigtigere og indre mål - og nå dem!

- Øg muligheden for at nå dine mål
- Hvordan få andre med dig
- Hvordan få andre til at se dig - og lytte til dig

Bryd vanen på jobbet

- Nytænkning og kreativitet - sådan gør I det til en vane i organisationen
- "Work smarter" - udnyt fordelene og reducér ulemperne ved arbejdsrutinerne
- Tænk som leder og gå fra forandringsparat til forandringsskabende
- Personlig handlingsplan - der holder

Anmeldelser af Bryd dine vaner – og nå dine mål

Rigtig god og engageret konsulent, der forstår at holde folk til ilden konstant. Intet blev kedeligt.
— Jannik Arge Maag Schøier Telia

Form

Undervisningen veksler mellem teoretiske indlæg og konkrete teknikker og værktøjer, og der vil være mulighed for at inddrage din egen hverdag. På dagen modtager du desuden et eksemplar af bestsellerbogen "Bøj fisken mens den er frisk".

Teknologisk Institut
kurser@teknologisk.dk
+45 72 20 30 00

UNDERVISER

Torben Wiese

Torben er valgt til Danmarks 2. mest motiverende foredragsholder, han er dobbelt bestsellerforfatter og karriere-og ledelserådgiver. Han er desuden Skandinaviens mest effektive vanebryder, og du er derfor i de bedste hænder i forhold til udvikling af dine egne vanebryder-egenskaber.

Har du faglige spørgsmål så kontakt

Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk