

**Kursus**

1 dag
Nr. 72478 A

DKK 5.999
ekskl. moms

Dato

16-09-2020
11-11-2020
27-01-2021
05-05-2021

Sted

Aarhus
Taastrup
Taastrup
Taastrup

Bryd vanen, bøj fisken – og øg jeres trivsel og arbejdsglæde

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 indsats 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 ideer og værktøjer til at få dine kolleger med, til at være mere nærværende og "bøje fisken mens den er frisk"

Rigtig god og engageret konsulent, der forstår at holde folk til ilden konstant. Intet blev kedeligt.

Udbytte

- Hvorfor elsker hjernen vaner
- Hvordan påvirker glæde din dagligdag og hvem har ansvaret
- Kan man sætte mål for følelser
- Arbejd med din egen og afdelingens glædesdetektor
- Hvordan være til stede i nu'et og udvide nu'et?
- Lær, hvordan du målrettet og systematisk ændrer dine vaner
- Gør nytænkning til en vane på din arbejdsplads
- Få simple teknikker til at udvikle og fastholde nye gode vaner
- Sæt mål på den rigtige måde
- Bliv inspireret til at bryde vanen og bøje fisken mens den er frisk – og få andre med dig

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 reducer ulemperne ved arbejdsrutinerne
- Tænk som leder og gå fra forandringsparat til forandringskabende
- Personlig handlingsplan - der holder

Form

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

Underviser



Torben er valgt til Danmark's 2. mest motiverende foredragsholder, han er dobbelt bestsellerforfatter og er karriere-og ledelserådgiver i Jyllandsposten

[Se de øvrige kurser i Retstavning og grammatik her](#)



Har du faglige spørgsmål så kontakt



Vicki Bech Hansen
+45 72202465
vih@teknologisk.dk