

**Kursus****1 dag**

Nr. 90109 A

DKK 4.999

ekskl. moms

Dato

25-08-2021

08-09-2021

01-12-2021

09-03-2022

04-05-2022

Sted

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Taastrup

Taastrup

Boost din selvtillid – og præstér bedre

Høj selvtillid giver indre ro, glæde og overskud til altid at gøre dit bedste. Den gode nyhed er, at selvtillid er noget, du nemt kan skabe, og på dette kursus lærer du hvordan.

Det du dyrker, er det du styrker

Når du dyrker din selvtillid bevidst, finder du ind til dine styrker. Du vil blive mere robust i forhold til ikke at tage kritik personligt, ikke at lade dig holde tilbage af frygt og undgå overspringshandlinger. Du får nemmere ved at sige ægte Ja og nej, at udnytte dit fulde potentiale, inspirere andre og give feedback på en empatisk måde. Du opnår evnen til at hvile i dig selv, nyde dit (arbejds)liv og opnå langt mere arbejdsglæde.

Kursist om kurset

Jeg roser Gitte Koldtoft, hun formår at holde ens opmærksomhed hele dagen med godt indhold. Stor ros til hende. Betina Buch, Masterdata assistant. Nissens A/S

Udbytte

- Kend forskellen på selvtillid (gør jeg det godt nok?) og selvværd (er jeg god nok?)
- Du får: Personlighedsanalysen "Femfaktor modellen"
- Arbejdsmetoder, der passer til din personlighed



- Indsigt i, hvorfor procesorienteret mål er effektive selvtillidsboostere
- Hvorfor anerkendelse fra dig selv og andre er afgørende for dine præstationer
- Simple handlingsorienteret sætninger, der booster selvtilliden
- Kendskab til din motivationstype
- En boostet selvtillid og en bedre præstation

Indhold

- Gennemgang af personlighedsanalysen "Femfaktor modellen"
- Hvorfor du gør, som du gør?
- Indsigti hvad du kan gøre, for at folk kan lide at arbejde sammen med dig
- Værktøjer til at møde dig selv og andre med stor empati og rummelighed
- Lær at siger fra og hvordan du både giver og modtager kritik
- Øvelser i at bruge dit indre kritiske publikum på en positiv måde
- Træning i, at booste dit selvværd via indre overbevisninger, og selvtillid via handlinger
- Idéer til, hvordan du bruger hverdagsudfordringer som selvtillidsboostere
- Gennemgang af de fire motivationstyper

Form

På kurset veksles mellem oplæg med teori og story telling, filmklip, små øvelser og samtaler i plenum. Indlæringen fungerer bedst, når du føler dig engageret og underholdt undervejs, hvilket bl.a. sker via sjove og rørende historier fra underviseren.

Underviser



Gitte brænder for formidling, er bachelor i retorik og har tyve års erfaring som foredragsholder og underviser. Gitte er en aktiv skribent og har skrevet mere end 50 artikler til magasinerne Psykologi, Femina og Q. Dertil har hun skrevet 3 bøger fra Politikens forlag og Nyt Nordisk Forlag samt lavet TV programmerne 'enerGitte' og 'Peptalk' på Kanal 1 Hovedstaden. Gitte er kendt som en engageret, humoristisk og energisk underviser.

Bonus

Inden kursusdagen modtager du lydbøgerne "Mere energi" og online værktøjsbogen om 'Selvtillid' skrevet og indtalt af Gitte Koldtoft.

Efter kursusdagen modtager du links til det online materiale Gitte har produceret om selvtillid. Det kan være TV programmer, podcasts og artikler.

Kurset udbydes også på engelsk.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Linda Marianne Gertz
+45 72203222
img@teknologisk.dk