



## Självledarskap och stresshantering

**Kan Du vaccinera dig mot utbrändhet?** Nej tyvärr, redan i samband med IT-boomen 2000 hade jag kollegor som vaknade en morgon och inte kunde stiga ur sängen. I Japan pågick detta redan under 90-talet och man talade t o m om ”karoshi” (att dö av arbetet). Tyvärr har detta inte minskat, både i Japan och Sverige ökar dessa fenomen idag. Jag känner till organisationer där personalen har 25-30 dagars frånvaro per år och individ i genomsnitt.

**Medvetenhet** om ett antal faktorer och metoder minskar riskerna väsentligt. T ex dina värderingar och drivkrafter kanske inte leder dig rätt för långsiktig framgång. Vad säger hjärnforskningen om olika behov och risker? Vad händer i kroppen och knoppen vid stress?

Det är inte bara **ledarskap och organisationskultur** som är utslagsgivande. Många arbetar idag helt självständigt och fattar egna beslut utan tillgång till annat är egna kompetensen och självtilliten. Därför är det viktigt att öka sin förmåga till **självledarskap och förstå både egna signaler och andras reaktioner.**



***Den hela människan – hur gör man?***

Under detta seminarie klarar vi ut bl a:

- Vilken är din **självbild** och vilka är dina **personliga värderingar** och var kommer de ifrån? Hur kan medvetenheten om detta påverka vad som ger energi och vad som tar energi? Hur kan du forma din framtid?
- **Stress**, hur påverkar det tänkande och kreativitet? Vad händer i kropp och knopp?
- **Metoder och modeller** som ger struktur för en hållbar utveckling
- Givetvis **dialoger** om deltagarnas erfarenheter och frågor
- Referenser till litteratur och forskning som kan ge dig underlag för att göra de förändringar du eventuellt behöver göra samt också underlag för vad som **ger effektiv utveckling i din organisation.**
- 14 dagar före seminariet får du en inbjudan att göra en värderingsranking med hjälp av ”VALUE” via on-line (tar ca 1 ½ timma). Resultatet används under seminariet.

**Seminarie 1 i Kristianstad** (central lokal): 7-8 mars kl 09.00-16.15

**Seminarie 2 i Sthlm/Hammarby**, Thurne Teknik AB, Lugnets Allé 1, 14-15 mars kl 09.00-16.15.

**Pris:** 4 850 kr

Begränsat antal platser. Kan också genomföras företagsanpassat eller som personlig coaching

Intresserad? Mer information? Anmälan till: Roy Olofsson, Kajakvägen 12, 296 37 Åhus  
070-359 2702, roy@roiledarskap.se