



PSYKOLOGISK STYRKETRÄNARE

Charlotta Segerlund Darnell

www.charlottasegerlunddarnell.se

RESILIENSTRÄNING
GROWTH MINDSET COACH
POSITIV PSYKOLOGI/KBT
LEDARSKAPSUTVECKLING

BYGG RESILIENS OCH GROWTH MINDSET – PRESTERA HÅLLBART

Ni har redan förstått att lärande kommer avgöra om ert företag är konkurrenskraftigt. Lärande handlar inte längre om stimulans eller någon liten trött kompetensutveckling. Lärande handlar om överlevnad.

Sådana här rapporter och undersökningar tror jag att ni läst:

De högst skattade kunskaperna idag, fanns inte på listan för tre år sedan. ▶

Runt 80 miljoner jobb försvinner och runt 90 miljoner nya tillkommer. ▶

Runt 44 procent av den kunskap som organisationer och bolag har idag kommer vara överflödigt eller förändrad inom 5 år. ▶

Jag tror att ni ser vad som kommer. En tid av ett helt nytt angreppssätt kring lärande. Vi kommer behöva bli mer flexibla. Mer framtidsspanare. Mer kunskapsinhämtande. Mer tåliga för förändringar.

För att det här ska vara stimulerande och inte främst en press behöver vi alla jobba med vårt mindset. Viktigt då är att förstå vilka psykologiska hinder och möjligheter som finns.

Det här är kursen för er som vill lyckas med er kultur kring en lärande organisation. Det är också kursen för er som förstått att för att lyckas med det så behöver ni förstå mänskligt beteende.

Kursen anpassas efter just era behov och utmaningar.

KURSENS INNEHÅLL

- Hur fungerar vi människor? Tankar, känslor, handling.
- Beteenden. Vad innebär det att vi är risk- och förlustaversiva? Hur påverkar det ett förändringsarbete? Hur kan ni överbrygga det?
- Vad är nudging? Hur kan ni använda det? Hur fungerar motivation? Vad är SDT? Hur fungerar vårt belöningssystem? Hur kan ni tänka kring belöningar? Vilka fallgropar finns?
- Growth mindset. Vad är det? Hur gör man? Hur skapar man growth mindset hos sig själv? Hur hjälper man andra till ett?
- Psykologiskt trygga team. Vilka är förutsättningarna? Hur går man till väga?
- Resiliens. Vad är det? Hur gör man för att själv bli mer resilient? Hur skapar man resilienta team?
- Självledarskap. Hur kan man jobba med självledarskap? Hur kan gruppen använda det? Vad är locus of control och varför är det viktigt när det kommer till självledarskap?
- Grit. Vad är grit? Hur odlar man grit?
- Prestationer över tid. Under vilka omständigheter presterar vi som bäst? När upplever vi flow? När upplever vi istället press? Hur kan arbets- och ledningsgruppen skapa en sådan miljö? Hur kan individer skapa en sådan inre psykologisk miljö?

UPPLÄGG

- 1. Clarity-call för ledare.** 60 minuter. Vi går igenom era behov och utmaningar. Dessa väver jag sedan in i föreläsningarna så att vi använder konkreta exempel och lösningar relaterade till just er verksamhet.
- 2. En heldagsutbildning** över Zoom eller på plats hos er. Med möjlighet att ställa frågor och reflektera i smågrupper om så önskas. Ni får direkt feedback på hur ni kan omsätta utmaningar i handling.
- 3. Uppföljning för ledare.** 60 minuters uppföljning som ni kan använda inom 3 månader.

Ring 073-379 04 71 eller mejla info@charlottasegerlunddarnell.se