

# KompetensHuset



## Friskare arbetsplats

*Detta är förslag på en längre processutbildning och som vänder sig till samtliga ledare inom kommunal förvaltning. Utbildningen har varit mycket uppskattad, där vi genomfört den. (Se utvärdering nedan).*

**Målgrupp:** Arbetsledare inom all kommunal verksamhet 60 deltagare.

**Upplägg:** Två grupper med max 30 deltagare/grupp.

Åtta tillfällen/deltagare. Förslag en dag/var tredje vecka.

### Innehåll:

**Den goda arbetsplatsen. Värdegrund - etik och moral.**

Den goda arbetsplatsen är ingen utopi. Den är heller inget som kommer av sig själv eller bara finns på vissa platser. Den är en följd av att du och jag, både ledare och medarbetare, formar den.

Det finns inga genvägar. Det är ett arbete vi behöver göra tillsammans.

*Det handlar om vilka vi är som möts och vad som händer mellan oss:*

- Våra inre drivkrafter och värderingar.
- Insikten om att vi påverkar varandra ömsesidigt hela tiden - passivt eller aktivt.
- Vårt sätt att kommunicera och vår vilja att handskas med konflikter.

### Empatins betydelse för ledarskap

Den inre rollrepertoaren kontra yttre rollförväntningar. Hur blir min roll i mitt chefskap, ledarskap och som visionär för organisationen?

- Empatins utveckling.
- Vad är EQ - vad är begåvning?
- Vad innebär kompetens?
- Etik i relation till empati.
- Empati - kommunikation.
- En organisations växande.
- Empati kontra känslor - affekter - ilskekontroll.
- Empati och hjärnstress.
- Inre växande - inre styrka.

### Hälsokompetens och medvetet ledarskap

Alla vill på sitt eget sätt kunna, hinna och orka, njuta av livet!

Hur skapas då balans mellan välbefinnande och prestation?

" Den salutogena helhetssynen" står för kunskap om hur vi stärker och utvecklar faktorer som främjar hälsa och välbefinnande, funktion och prestation. Dels för att tillgodose oss själva men också hur vi bidrar för andras räkning.

**Hälsokompetens** handlar om ett aktivt både inre och yttre ledarskap och om offensiv energi/stressreglering. Syftet är att kunna fungera och må väl, samtidigt som vi når önskvärda resultat. Ett spännande och livslångt engagemang! För att medvetet påverka och styra fysiska och mentala processer används metoder bl. a. inom mental träning, meditation och yoga .

### **Varför är jag frisk...egentligen?**

Ledarskap och medarbetarskap utifrån ett salutogent perspektiv. Från riskfaktorer till friskfaktorer - om det omvända perspektivets kraft i verkligheten.

När är jag frisk ....egentligen?

Var är jag frisk...egentligen?

Med vem är jag frisk...egentligen? Hur kan vi arbeta med Aaron Antonovskys salutogena ("hälsofrämjande") faktorer såväl i teorin som i praktiken? Vad innebär hans teori kring KASAM (=känsla av sammanhang) för våra relationer och för vårt sätt att samtala på jobbet, på hemmaplan, på fritiden, etc?

Här söker vi svar på dessa salutogena frågor även utanför Antonovskys sfär. Det salutogena perspektivet går att tillämpa på alla typer av verksamhet.

### **Hur man konkret kan arbeta med rehabiliteringar**

Här arbetar vi med frågor och situationer som berör invandrare, integration, kulturmöten och mångfald. Vidare arbetar han med rehabiliteringsutredningar och behandling, mångfaldsarbete, företagshälsovård, psykosociala utredningar och handledning m.m. Insatser kan vara av både förebyggande karaktär och av mer vårdande och rehabiliterande.

Vi strävar efter att begripliggöra processer, kommunikationsmönster etc och föreslå positiva förebyggande insatser och behandlings- och rehabiliteringsalternativ. Många gånger har svårbedömda, långvariga ärenden kunnat vändas till positiva lösningar och utveckling för både patient och uppdragsgivare.

### **Det professionella samtalet**

Ledarens betydelse för att skapa välfungerande vuxengrupper.

Samtalet som ett professionellt utvecklingsredskap och som motverkar nedslitning.

Samtalet som skapar nya perspektiv.

Samtalsstrategier som leder till förändring och utveckling.

### **Konflikthantering och värdet av coachning.**

Att hitta rätt stöd och hjälp är en viktig framgångsfaktor för dagens ledare. Att ha tillgång till en coach har länge varit en förutsättning för att lyckas som idrottare. Nu är coachning på stor frammarsch också bland Sveriges ledare.

Vi hjälper dig som är nyfiken på coachning och som söker information, praktiska råd och tips om hur du går tillväga för att bli en kompetent coach. Coaching åt de anställda minskar sjukfrånvaro, utbrändhet och energikrävande konflikter.

*"Vill tacka för en mycket bra utbildning. Vi är oerhört nöjda med ert kursinnehåll och alla kompetenta föreläsare. Vi är också imponerad av er lyhördhet och förmåga att fånga upp vad vi ville ha".*

*"Helheten av denna utbildning har stärkt mig otroligt mycket i min ledarroll*

*"Allt var bra man skulle önskat att fortsätta ett tag till".*

KompetensHuset, Tel 031-519075, Epost: [christina@kompetenshuset.se](mailto:christina@kompetenshuset.se)

**www.kompetenshuset.se**