

Utbildning: Ledarskap

# Ledarutveckling genom personligt ledarskap

Föreläsningar  
Individuell coaching  
Onlinekurs  
Uppföljningar

**Bli mer säker i ditt ledarskap genom att utveckla dig själv.**

**Välkommen till höstens ledarskapsutbildning hos Avenyföreningen som syftar till att öka medvetenheten hos varje deltagare kring självledarskap.**

## Utbildningsmål

1. Tydligt förankrad känsla i dig själv, dina drivkrafter och ditt eget självledarskap
2. Ökad förmåga att agera mer resultatorienterat och hållbart
3. Stresshantering och lösningsorienterat förhållningssätt
4. Utvecklat din kommunikation till dig själv och andra

## Hur?

Föreläsningar, personlig coaching samt onlinekursen "Lyckans Smed" innehållande filmer, skriftliga övningar och ljudfiler. Kursen innehåller olika moduler, se kursinnehåll sid 2, där varje deltagare får arbeta med konkreta verktyg inom medveten kommunikation, mental träning och självledarskap. Dessa verktyg praktiseras också varje vecka på egen hand. Reflektioner och lärdomar görs tillsammans mellan modulerna samt summering och individuell handlingsplan för vidare utveckling, i slutet av kursen.

## Investering i tid

- 16 veckors utbildning, 4 moduler, under 4 månader.
- Individuell coaching 1 tim/person vid uppstart.
- Varje modul, kickstartas med en föreläsning/workshop på 2 tim/tillfälle.
- Onlinekurs, ca 30-50 min/veckan beroende på eget engagemang.

## Föreläsare:

Jenny Andersson, individ- och verksamhetsutveckling, [www.jenny-andersson.se](http://www.jenny-andersson.se)



## Föreläsningar:

Modul 1 - Tis 11 september 2018, kl. 8-10 (kaffe från 7.30)

Modul 2 – Tis 9 oktober 2018, kl. 8-10 (kaffe från 7.30)

Modul 3 – Tis 6 november 2018, kl. 8-10 (kaffe från 7.30)

Modul 4 – Tis 4 december 2018, kl. 8-10 (kaffe från 7.30)

Avslutning – Tis 8 januari 2019, kl. 15-17 (avslutas med bubbel och mingel)

## Plats:

Avenyn 10, 6 tr

## Pris:

Subventionerat för medlemmar i Avenyföreningen

**2 500 kr (exkl. moms) ordinarie ca 17 000 kr**

Anmälan är bindande men kan överlåtas till kollega.

## Anmälan senast:

31 augusti. Max 2 per medlemsföretag och max 12 deltagare.

Anmälan via [www.avenyn.se/utbildning](http://www.avenyn.se/utbildning)

## Vid frågor, kontakta:

Jessika Wassberg, Avenyföreningen, 0733- 50 52 20, [jessika@avenyn.se](mailto:jessika@avenyn.se)

## Kursupplägg och innehåll hösten 2018

### September

#### **Modul 1 Nuläge & önskat läge - Leva mer här och nu**

- Vecka 1. Uppstart med föreläsning/kick-start.  
Alla får tillgång till modul 1 - Nuläge - Önskat läge.  
Här sätter vi en tydlig riktning för varje deltagares ambitionsnivå från nuläget - önskat läge. Deltagarna gör även ett självskattningstest före och efter kursen som ger en tydlig bild av förändringen och värdet av denna.  
Uppstartsmöte bokas individuellt.
- Vecka 2 Målsättningsmodeller - verktyg, praktik och egen reflektion
- Vecka 3 Fokusträning - verktyg, praktik och egen reflektion
- Vecka 4 Att leva mer här & nu - verktyg, praktik och egen reflektion

### Oktober

#### **Modul 2 Neuroledarskap och tankens kraft**

- Vecka 5 Uppstart med uppföljning modul 1 samt kickstart/ föreläsning modul 2.  
Här följer vi upp vad som har hänt under den kommande månaden, byter erfarenheter och sätter fokus kring neuroledarskap och mental träning.
- Vecka 5 Tema: Föreställningar - verktyg, övning och egen reflektion
- Vecka 6 - 7 Motivation, värderingar och drivkrafter - verktyg, övning och egen reflektion.
- Vecka 8 Attityder - verktyg, övning och egen reflektion.

### November

#### **Modul 3 Självkänsla och självförtroende**

- Vecka 9 Uppstart med uppföljning modul 2 samt kickstart/ föreläsning modul 3.
- Vecka 9 Tema: Självbilden, självkänslan och självförtroende  
Verktyg, övning och reflektion
- Vecka 10 Lösningfokus - verktyg, övning och reflektion
- Vecka 11 Stresshantering - verktyg, övning och reflektion
- Vecka 12 Feedback och feedforward - verktyg, övning och reflektion

### December

#### **Modul 4 Medveten kommunikation**

- vecka 13 Uppstart med uppföljning modul 3 samt kickstart/ föreläsning modul 4.
- Vecka 13 Tema: Coachande ledarskap - som man frågar får man svar.  
Verktyg, övning och reflektion.
- Vecka 14 Hantera tillstånd - verktyg, övning och reflektion.
- Vecka 15 Lösningfokus med molekylen - verktyg och övning

### Januari

- Vecka 16 Reflektion i grupp, 2 tim  
Summering, avslut samt vidare planering.

Ingår:

*Boken "Medveten  
Kommunikation" av  
Jenny Andersson*