



Självledarskap

För ökad självinsikt och ett mer
hållbart arbetsliv

Kurs för chefer, ledare och medarbetare

anna
BLOMQUIST

I ett snabbbrörligt arbetsliv med högt tempo reagerar vi ofta utan att reflektera över hur vi egentligen vill agera – vi går på autopilot. Då är det lätt att tappa riktning, värderingar och kontakten med oss själva.

Självledarskap är motsatsen till autopilot. Genom ökad självinsikt – kring våra tankar, mönster, känslor och triggers – får vi större frihet att välja hur vi vill agera, sätta sunda gränser och fatta mer medvetna beslut. Då skapas bättre balans, tydligare prioriteringar och högre kvalitet i arbetet.

Mina självledarskapskurser ger konkreta verktyg och ökad självinsikt som stärker individens förmåga att ta ansvar för sig själv på ett medvetet och hållbart sätt.

Resultatet blir människor som orkar, vill och kan.

Anna Blomquist



Varför investera i självledarskap?

- Ökad självinsikt och tydligare kommunikation
- Starkare fokus, klokare prioriteringar och bättre samarbete
- Minskad stress och ohälsa
- Mer eget ansvarstagande och mindre behov av detaljstyrning

Exempel på kursinnehåll

- Personliga mönster, triggers och beteenden
- Att sätta sunda gränser
- Inre och yttre stress
- Kommunikation och lyssnande
- Fokus, distraktioner och återhämtning
- Förståelse för hur hjärna och kropp samverkar

Skräddarsydda upplägg

- Kursserie
- Halvdag
- Heldag

I kurserna varvas teori, övningar och reflektion.

Målgrupp

Chefer och ledare

som vill utveckla sitt personliga ledarskap, stärka sin självinsikt och skapa hållbara förutsättningar för både sig själva och sina medarbetare.

Medarbetare

som vill ta ett större ansvar för sitt arbete, förstå sina drivkrafter och utveckla sin förmåga till självledarskap i en föränderlig arbetsvardag.

Team

som vill stärka samarbetet, öka förståelsen för varandras beteenden och skapa ett mer medvetet, hållbart och effektivt arbetssätt tillsammans.

Självledarskap

handlar om medvetenhet att förstå sina reaktioner, tankar, känslor och beteenden – och hur de påverkar både resultat och relationer. Med ökad medvetenhet ökar också friheten att välja hur vi vill agera.

Anna Blomquist

Holistic Counselor/samtalsstöd enligt S.I.A.F och ledarskapsutvecklare
anna@annablomquist.se • annablomquist.se • 072-700 64 66

anna
BLOMQUIST