

Självledarskap – för chefer, ledare och medarbetare

I dagens snabbväxande arbetsliv är förmågan att leda sig själv en avgörande framgångsfaktor – både för individen och organisationen. När vi förstår oss själva, beteenden och vanemönster skapas förutsättningar för bättre balans i livet, hälsa och också ökad motivation, klokare prioriteringar och högre kvalitet i arbetet.

Ofta hamnar vi i lägen då vi i stället för att aktivt välja själva hur vi ska reagera, dras med i det som händer runt omkring utan att ge oss tillfälle att reflektera över hur vi vill agera. Vi kan kalla det att vi går på autopilot, vi är omedvetna. Då är det lätt att förlora sin riktning, sina värderingar och sin känsla för sig själv. En motsats till autopilot är självledarskap.

Självledarskap handlar om att vara medveten om sig själv, sina reaktioner, tankar, mönster, känslor och vad det är som driver oss. En person som är medveten om sig själv vet att det hen säger och gör påverkar människor runt omkring sig och sina möjligheter att ta sig dit hen vill.

Vi hamnar alla av och till i ett läge där autopiloten kopplas in. Den goda nyheten är att vi genom att öka kunskap och förståelse för oss själva och hur vi fungerar, både knopp och kropp, kan utveckla vår medvetenhet och på sätt vår förmåga att leda oss själva och andra.

När vi ser oss själva; våra mönster, vanemässiga beteenden och våra triggers och var de kommer ifrån, blir vi mer medvetna om vad det är som påverkar oss och driver oss i vår vardag. Medvetenheten ger en större frihet att välja hur vi vill agera, sätta sunda gränser, fatta medvetna beslut och förstå mer om vad vi behöver för att bli mer långsiktigt hållbara ledare, partners och föräldrar – människor.

Mina **självledarskapskurser** ger deltagarna konkreta verktyg, insikter och upplevelser som stärker deras förmåga att ta ansvar för sig själva på ett medvetet och hållbart sätt. Resultatet blir medarbetare/chefer som orkar, vill och kan – utan att tappa fotfästet.

Därför är kurser i självledarskap en klok investering

Självledarskapskurserna handlar om att ge chefer och medarbetare förutsättningar att förstå sig själva, sätta sunda gränser, bryta invanda beteenden, mönster och att fatta kloka beslut.

Kurserna ger en:

- **Större självinsikt och tydligare kommunikation** → bättre samarbete och färre konflikter
- **Starkare fokus och balans** → klokare prioriteringar och högre kvalitet
- **Eget ansvarstagande** → mer initiativkraft och lägre behov av detaljstyrning
- **Mindre upplevd stress och ohälsa** → färre sjukdagar och högre produktivitet

Kursen innehåller bland annat:

- Vår präglade personlighet; vad som format oss och våra tankemönster, beteenden, triggers
- Att sätta sunda gränser
- Inre och yttre stress
- Kommunikation; att lyssna och att uttrycka sig
- Distraktioner, multitasking och fokus

- Förståelse hur hjärna/kropp fungerar och kroppens signaler

Tillfällena har inslag av teori, övningar och gemensamma reflektioner.

Format och upplägg

Kursens upplägg och innehåll erbjuds som ett skräddarsytt upplägg för varje grupp.

Exempel på upplägg:

- Kursserie (3 tillfällen á 3 h)
- Halvdag
- Heldag

För vem i organisationen?

- **Chefer och ledare** som vill utveckla sitt ledarskap och leda andra mer hållbart
- **Medarbetare** i förändring eller hög belastning
- **Team** som behöver stärka samarbete, fokus och balans

Investera i det som bär på riktigt

Självledarskap är en investering i organisationens mest värdefulla resurs: människorna som får allt att hända.

Genom att bygga in en ökad självkänedom och reflektion i kulturen skapas förutsättningar för hållbara medarbetare/ledare och hållbar arbetsmiljö – över tid.

Vill du veta mer?

Kontakta mig för offert och en skräddarsydd lösning för din organisation.