

Ta med ditt arbetslag på kompetensutveckling utöver det vanliga! **Redskap för större arbetsglädje** är en utbildning i tre fristående delar. Barbros föreläsningar är till viss del teoretiska men har fokus på konkreta redskap för arbetsglädje; övningar och självhjälp i arbetsvardagen.

Kontakt

Tillfälle 1: Lugn, effektivitet och arbetsglädje

- Stresshantering och balans i praktiken

Onsdag 21 mars kl. 13.00–16.00

Behovet av kunskaper och praktik kring stresshantering är fortfarande stort och alltid aktuellt. När vi är stressade är vi sällan närvarande, och har långt till både kreativitet och struktur. Vi samarbetar sämre och arbetsglädjen försvinner. Lär dig förebygga och hantera stress!

Innehåll:

- Dina 12 viktiga punkter för att förebygga stress och utbrändhet
- Hantera höga krav – att vara tydlig och sätta gränser
- Glädje och lust i vardagen förebygger ohälsa och fyller på energi
- Stresshantering i praktiken
- Lär dig mikroavslappning och energipåfyllning. Konkreta övningar i arbetsvardagen för att ta pauser, gå ner i varv, vara närvarande och fylla på med energi inför krävande uppgifter
- Hur vill du ha det? Nå dina stresshanterings- och Må-Bra mål med tankens kraft!

Tillfälle 2: Skapa goda relationer

- Våga ge uppskattning och konstruktiv kritik!

Torsdag 19 april kl. 13.00–16.00

Vi är varandras arbetsmiljö. Arbetsglädje ger bra resultat. Att ha goda relationer, bli sedd och få feedback från andra är viktigt, men också att själv kunna ge uppskattning och konstruktiv kritik. Om alla i arbetslaget har kunskaper och redskap som de delar blir detta lättare.

Innehåll:

- Hur skapas goda relationer? Öka medvetenheten om ditt eget förhållningsätt
- Vikten av att bli sedd och bekräfta varandra
- Våga ge och ta emot uppskattning och konstruktiv kritik
- Är du bekräftelseberoende?
- Att möta sina ”uppmuntrare” och ”stoppare”
- Hur vill jag ha det? Nå dina relations- och samarbetsmål med tankens kraft!

Tillfälle 3: Konflikthantering, kommunikation och lyssnandets viktiga konst

-Gråla hederligt!!

Tisdag 8 maj kl. 13.00–16.00

Så mycket tid och energi ägnas åt icke-kreativa konflikter. När arbetslaget lär sig gemensamma begrepp och redskap för kommunikation och konflikt-hantering, frigörs krafter för att ägna sig åt arbetsuppgifter och resultat.

Innehåll:

- Personlig utveckling i arbetsrollen – att förstå sig själv och andra
- Förebygga och hantera olikheter och konflikter
- Våga starta en konflikt - för att skapa förändring
- Lär dig lyssnandets viktiga konst
- Myten om den perfekta människan. Att våga stå för fel och misstag
- Aktuell konflikt? – Tips och råd för hederligt grälände!
- Hur vill du ha det? Nå dina konflikt- och samarbetsmål med tankens kraft!

Barbro Bronsberg

Barbro Bronsberg är socionom, uppskattad föreläsare och bästsäljareförfattare. Sedan 1980 har hon utbildat arbetslag och individer i personlig utveckling, samarbetsglädje och självhjälp. Hon delar med sig av teorier, erfarenheter och konkreta övningar som deltagarna kan omsätta i sin vardag på en gång.

Barbro är medförfattare till succéboken ”*Bränn inte ut dig*” som sålts i över 100 000 exemplar på svenska, och översatts till nio språk. Hon har gjort en mycket uppskattad serie CD-skivor med mental träning och guidade meditationer för personlig utveckling och avslappning. Dessutom arbetar Barbro som livscoach för individer och småföretagare.

Citat om Barbro Bronsberg och liknande föreläsningar

”

Roligt att du använder rekvisita och pratar om allvarliga ämnen med humor!

”

Kul. Proffsigt. Underhållande!

”

Självdistanserad, lysande intelligent. Lyckades framföra väsentligheter på begränsad tid och skapa interaktion. LYSANDE! LYSANDE!



TANKARNAS TRÄDGÅRD KOMPETENS



Redskap för större arbetsglädje

med Barbro Bronsberg

Föreläsningar och workshops för DITT arbetslag

