

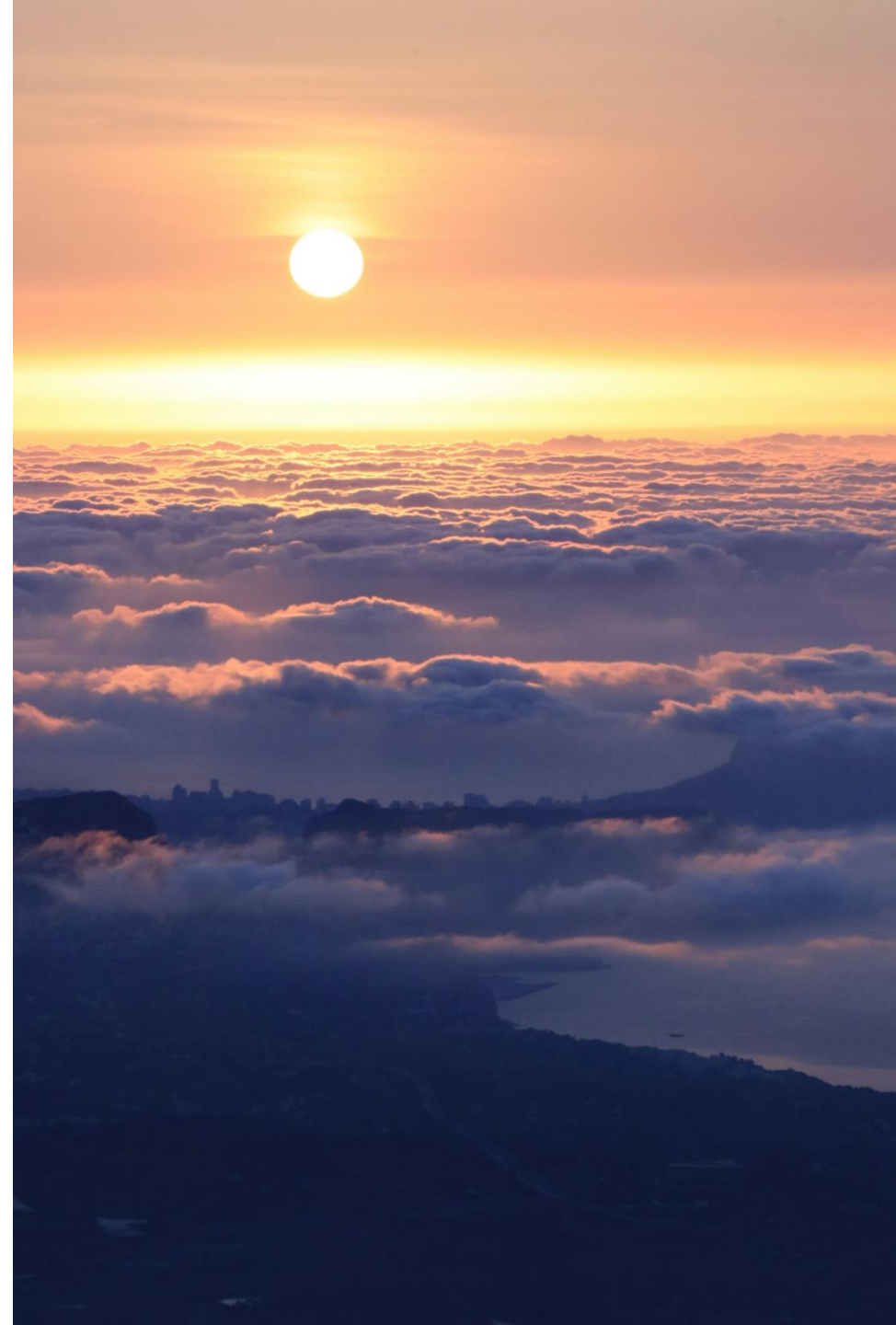
KURSUS I PSYKISK ARBEJDS- MILJØ OG TRIVSEL

LEDERENS ROLLE I AT GENSKABE BALANCER SAMT
FOREBYGGE OG HÅNTERE MISTRIVSEL OG STRESS

LEAD+

ET DYK DYBERE NED I LIVET SOM LEDER

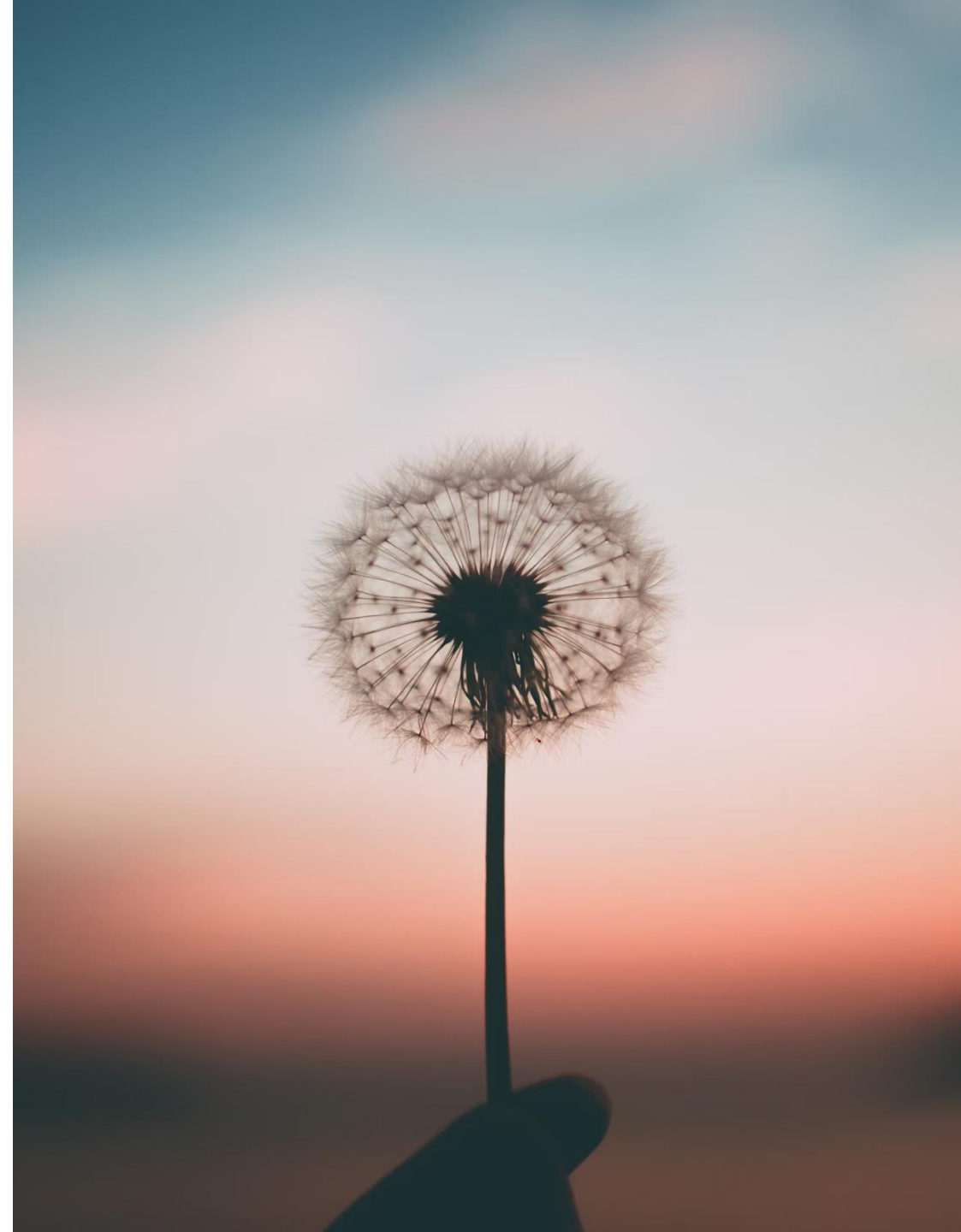
- ✦ Find et eller to billeder, der symboliserer nedenstående spørgsmål:
- *Hvilken leder, vil jeg gerne være for andre?*
 - *Hvad gør livet som leder ved mig?*
 - *Hvilke håb har jeg for mit fremtidige lederliv?*



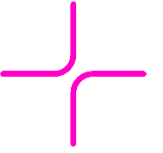
REFLEKSION OVER LIVET SOM LEDER

1. Gå sammen i grupper af 4 personer.
2. Stil jer i en cirkel
3. Den første person præsenterer sine billeder
4. De andre personer lægger mærke til:
 - Hvad de kan genkende hos sig selv
 - Hvad gør indtryk på dig og rører dig?
5. Den næste person præsenterer sit billede

Der er ca. 10 minutter til hver person.



REFLEKSIONSØVELSE



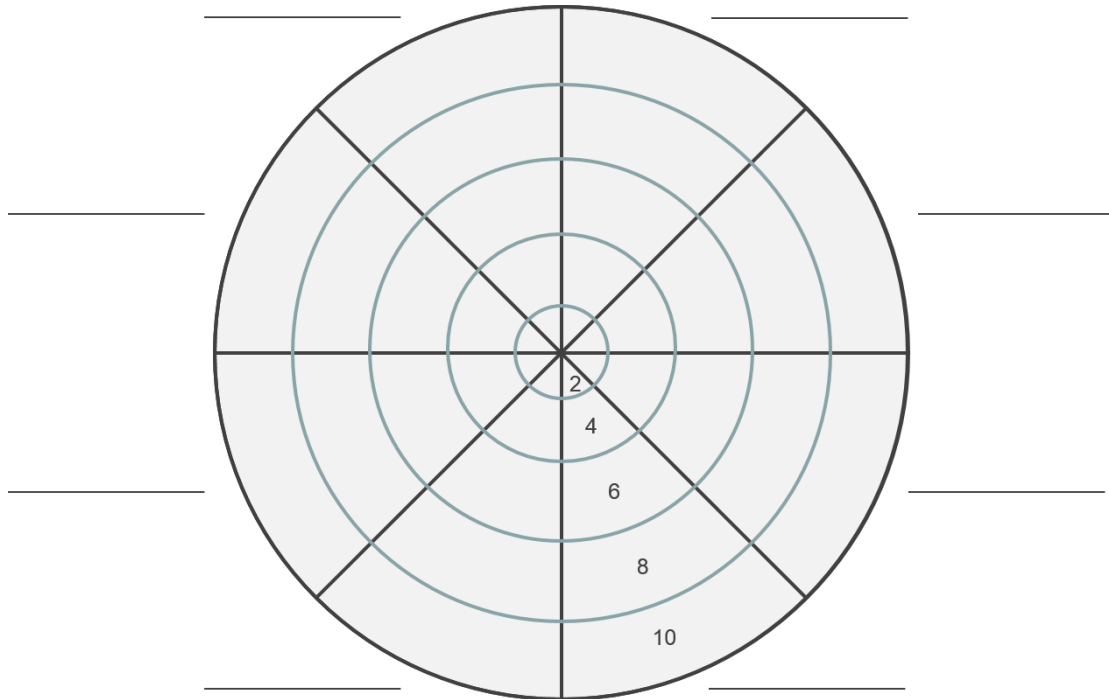
+ Drøft to-og-to: Hvilke krydspres oplever du, der påvirker din trivsel og overskud?



LIVSHJULET

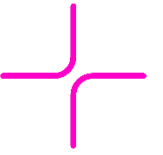
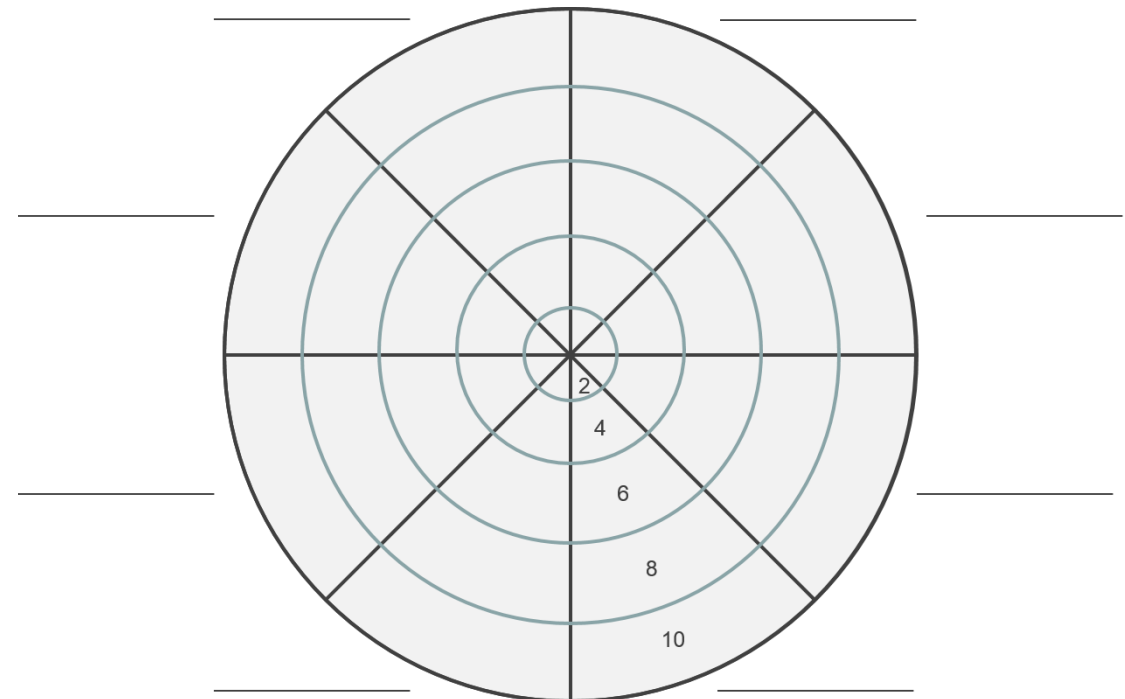
1. Status lige nu: Inddel hjulet i dine egne livsområder

- ✦ Hvor tilfreds er du inden for hvert enkelt område?
- ✦ Giv hvert af områderne en karakter fra 0 til 10, hvor 0 er lavest og 10 er bedst.
- ✦ Det inderste af hjulet repræsenterer 0 og det yderste 10.

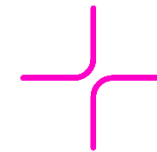


2. Ønsket tilstand: Spørg dig selv

- ✦ Ser mit livshjul ud som jeg ønsker, det skal se ud?
- ✦ Hvilke områder af mit livshjul er vigtigst for mig at fokusere på?
- ✦ Hvilke områder af mit livshjul skal jeg have ændret ved? Lav et nyt livshjul som du ønsker det skal se ud.



STYRKER OG SVAGHEDER IFT. AT LEDE DET PSYKISK ARBEJDSMILJØ



STYRKE

1. Hvad er din største styrke ift. at lede det psykiske arbejdsmiljø?

FALDGRUBE

2. Hvad sker der når du overgør det? - Når det bliver for meget af det gode?

ALLERGI

4. Og hvad sker der, når det til højre bliver for meget af det gode?

UDVIKLINGSPUNKT

3. Det positivt modsatte: Hvordan vil det se ud, hvis du gjorde det modsatte af ovenstående, gjorde noget andet end du plejer?

WALK AND TALK

Præsentation

- Præsenter din talent pitfall
- Hvad vil jeg særligt gerne have jeres refleksioner omkring?

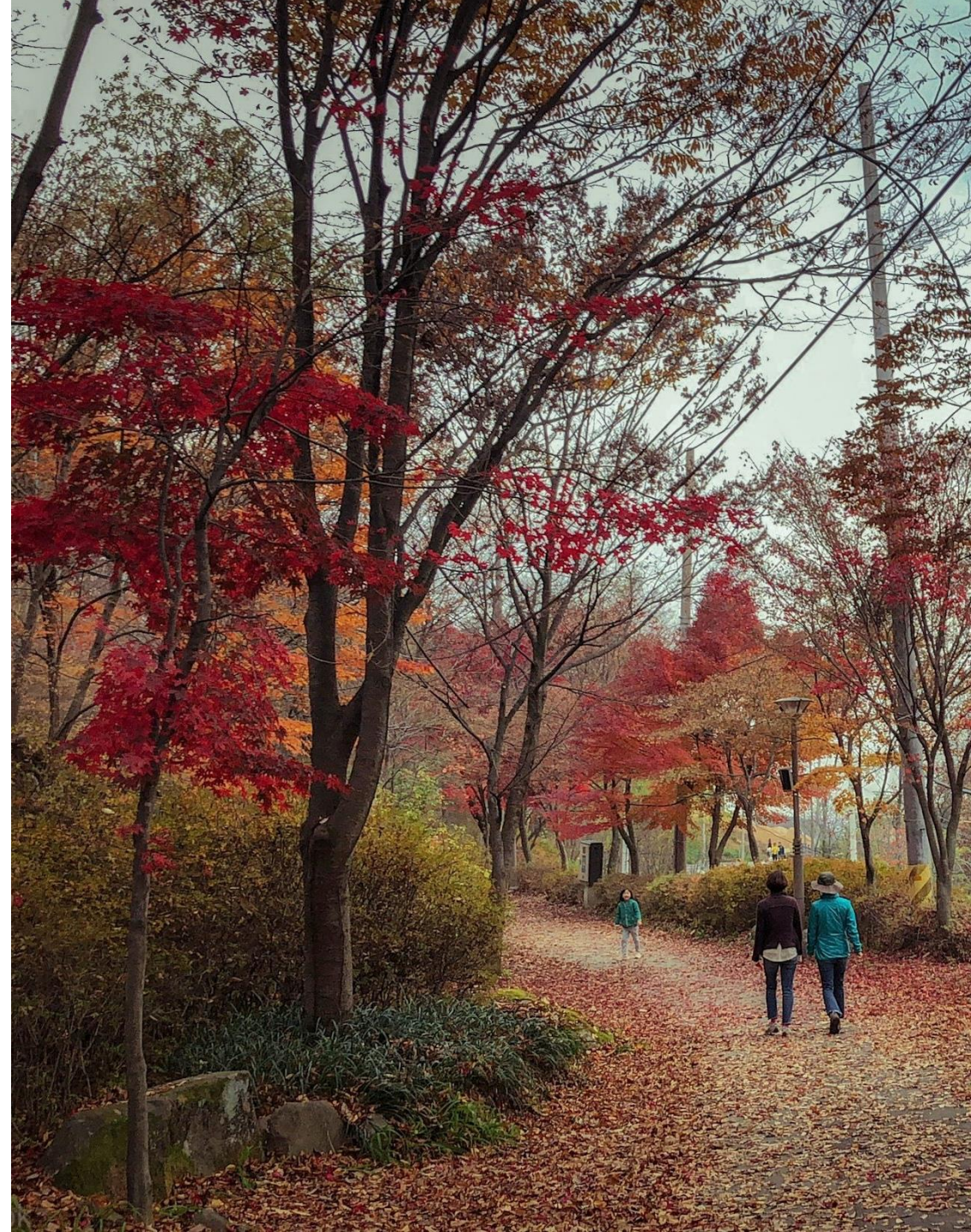
Kvittering fra de andre:

- Hvad er især genkendeligt?
- Hvilke hjælpende råd, ideer eller refleksioner har jeg i relation til den udfordring x gerne vil have sparring på?

Kvittering fra den, der har fået feedback

- Tak! Det jeg særligt tager med herfra er...
- Umiddelbart får jeg lyst til at til prøve/gøre følgende...

* Husk at vælge en tidsstyre, så alle kommer på





LEAD

enter next level