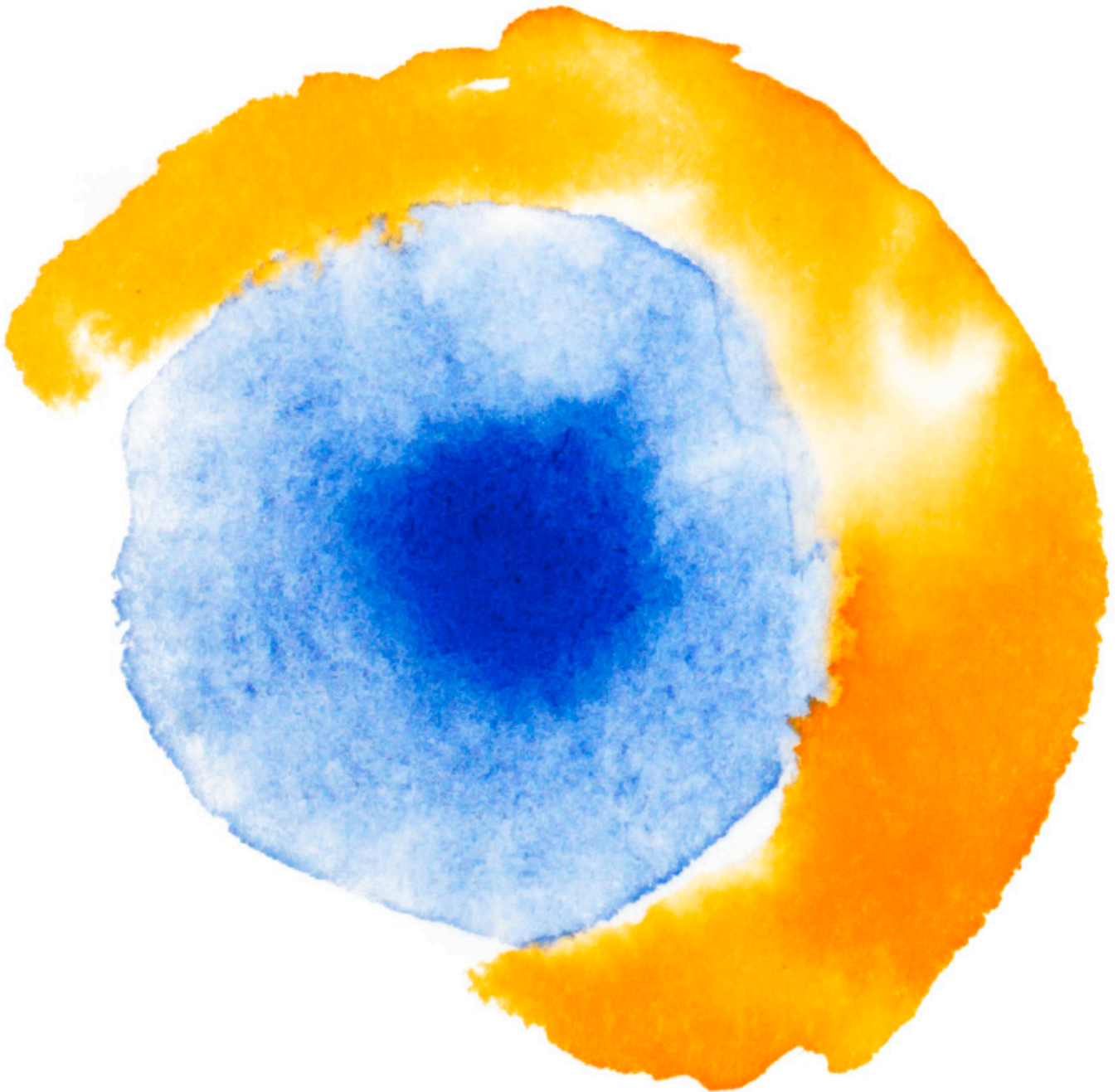


LEDELSE FRA KERNEN



KURSUS I PERSONLIG LEDELSE

LEDELSE FRA KERNEN

Tre dages praksisnært kursus i personlig ledelse.

Som leder skal du kunne navigere i de forskellige opgaver, interesser og følelsesmæssige reaktioner, der er på en arbejdsplads. Det kræver et godt indre kompas - og her kommer begreberne KERNEN og MASKEN ind.

Når vi mister den indre balance - og kommer ud i masken - forringes vores evne til at kommunikere. Vi hører ikke, hvad de andre reelt siger, og vores eget udtryk kan enten blive hæmmet eller for voldsomt.

Når vi derimod er i kontakt med vores egen kerne, er vi i stand til at lytte åbent til andre, og vi er i stand til at udtrykke os klart med netop den stemmeføring, situationen kalder på.

Kurset sætter fokus på begreberne Kernen og Masken som redskaber i dit ledelsesarbejde. Målet er at styrke din kontakt med dine kernekvaliteter, f.eks. overblik, engagement og grænsesætning, og at arbejde med dine personlige udviklingspunkter, så du ikke så let mister din balance.

Dag 1

'Komme til stede øvelse' - træning af nærvær via åndedræt og kropsfokusering (ca.10 min).

Fokus på lederen midt i den samlede mængde af ledelsesopgaver

Hvordan prioriterer du mellem de forskellige opgaver eller områder, du har ansvar for som leder?
Hvordan er balancen mellem din arbejdsbelastning og dine personlige ressourcer?

- Kaffe -

Oplæg om Kernen og Masken i det enkelte menneske

At være i **Kernen** føles som at være hjemme i sig selv. Vi har kontakt med vores kvaliteter, og vi kan bruge dem i udvekslingen med andre. Følelser, tanker og udtryk er i balance.

Masken er en betegnelse for at være i ubalance. At miste fodfæste. Vi oplever negative tankemønstre, ustyrlige, forvrængede følelser, uro eller mangel på energi i kroppen. Vi kommer til at handle og kommunikere på måder, der er uhensigtsmæssige, f.eks. ved at:

- Overreagere eller være ude af stand til at udtrykke os
- Møde andre med kulde og distance eller være oversødt og -forstående
- Overpræstere eller overanstrenge os - eller kun gøre det mest nødvendige

Som leder af mennesker er vi selv redskabet. Den personlige evne til at kunne navigere i egne tanker og følelser, til frit at kunne komme fra masken til kernen er et godt udgangspunkt for at kunne få det bedste frem i sine medarbejdere og fremme et godt samarbejde.

Træning

Personligt arbejde med din kernekontakt.

- Pause -

Træning

Personligt arbejde med masken.

Der sættes fokus på et af dine personlige udviklingspunkter som eksempel på at være ude af balance/være i masken.

- Kaffe -

Introduktion af hjemmeøvelse samt identificering af konkret træningspunkt til næste gang.

Lær at arbejde ud fra din naturlige autoritet, så du anvender din energi mest hensigtsmæssigt

Du lærer, at:

- Prioritere mellem de mange forskellige opgaver i dit ledelsesarbejde
- Bevare overblikket og din balance i de ofte modsatrettede krav og forventninger til dig
- Skelne mellem kommunikation fra kernen og det hæmmede eller overreagerende udtryk fra masken
- Lade op og drage omsorg for dig selv
- Styrke dine relationskompetencer og udvise empati på en balanceret måde

Kurset foregår i en anerkendende atmosfære med plads til fordybelse, gensidig sparring og træning. Der er fortrolighed og tavshedspligt i forhold til de situationer og forløb fra arbejdslivet, der arbejdes med på kurset.

Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere på alle niveauer. Udgangspunktet er, at du er motiveret for at arbejde med dit lederskab. Deltagerantal: ca. 12-16

Dag 2

'Komme til stede øvelse' - træning af nærvær via åndedræt og kropsfokusering (ca.10 min).

Hvordan skaffer du plads til at lede?

Kort status på dig i midten af dine ledelsesopgaver.

Er der rum til ledelse? Hvordan påvirker dine udviklingspunkter udførelsen af den strategiske ledelse?

- Kaffe -

Oplæg om grænsesætning og empati

Empati fra kernen er evnen til ud fra medfølelse/compassion at leve sig ind i den andens følelser og forstå den andens perspektiv. I empatiprocessen spiller åben indlevelse sammen med evnen til at afgrænse sig med rette intensitet og timing.

Når vi mister kontakten med kernen, forvrænges empati enten til overinvolvering, fordi afgrænsningen er for eftergivende og uklar. Eller til distancering, fordi afgrænsningen er for hård og rigid.

Problemet med overinvolvering og distancering er, at de på hver sin måde skaber uklarhed i ledelsesarbejdet. Distancering er en stivhed, der lægger låg på arbejdsglæden og engagementet. Overinvolvering dræner energien og kan være medvirkende til stress og udbrændthed.

Empati fra kernen kan trænes og udvikles, så den omfatter alle medarbejdere og ikke kun de medarbejdere, som lederen har 'kemi' med. Empati fra kernen bliver her et vigtigt redskab til at facilitere et godt samarbejde og et sundt psykisk arbejdsmiljø.

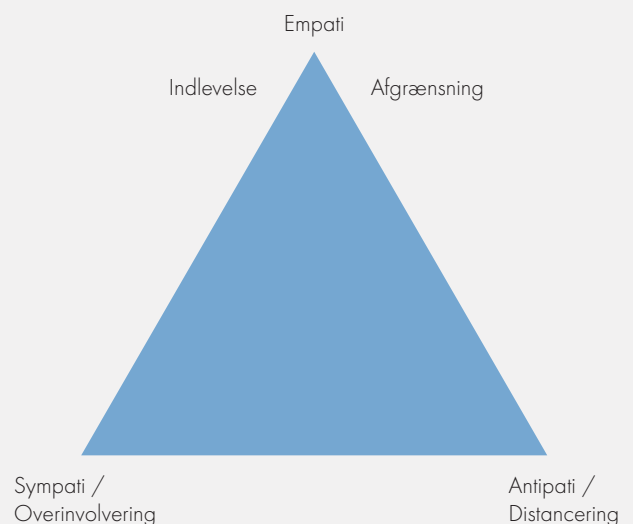
- Pause -

Træning

Personligt arbejde med at finde balancen mellem indlevelse og afgrænsning. Dette arbejde relateres til et af dine personlige arbejds punkter.

- Kaffe -

Introduktion af ny hjemmeøvelse samt bestemmelse af konkret træningspunkt til næste gang.



Målet er at sætte en personlig udviklingsproces i gang i forhold til dit daglige ledelsesarbejde og give dig redskaber til at fortsætte processen efter kurset.

Rammesætning

Inden kurset indsamler du lidt feedback på dig selv som leder fra din nærmeste leder og et par centrale medarbejdere. Besvarelserne danner afsæt for en indledende samtale, hvor du sammen med en af kursets undervisere identificerer 1 – 2 udviklingspunkter.

Sigtet er, at du fra dag et er klar til målrettet at tage fat på processen. Du vil igennem hele kursusforløbet arbejde med de identificerede udviklingspunkter og med prioriteringen imellem dine ledelsesopgaver.

På hver kursusdag introduceres en mindfulnessbaseret øvelse, som skal trænes indtil næste kursusdag. Det forventes, at du afsætter 20-30 minutter dagligt til øvelsesarbejdet.

Desuden identificerer du på hver kursusdag et konkret træningspunkt efter princippet 'små skridt' er den sikre vej til fremgang.

Arbejdsform

Der veksles mellem oplæg og øvelser med hovedvægten på den personlige oplevelse og integration af stoffet. Der arbejdes dels i plenum, dels i små grupper.

Dag 3

'Komme til stede øvelse' - træning af nærvær via åndedræt og kropsfokusering (ca.10 min).

Hvordan arbejder du videre med at lede fra kernen?

Status på dit arbejde med at skabe balance mellem dine ledelsesopgaver.

Fokus på ledelse af dine medarbejdere. Hvordan påvirker dine personlige udviklingspunkter din kommunikation med dine medarbejdere?

- Kaffe -

Oplæg om arbejdspladsens kerne og maske / Kommunikation fra kernen og fra masken

Indsigt i de kollektive mekanismer, der skaber henholdsvis balance og ubalance på arbejdspladsen.

Kommunikationen anskues ud fra teorien om kernen og masken. Vi vil gå dybere ind i, hvordan du som leder kan gå foran i en positiv proces på din arbejdsplads, med kernen og masken som vejvisere. Når der kommunikeres fra kernen på arbejdspladsen, skabes der positive spiraler i det daglige arbejde. Alle får lyst til at bidrage aktivt. Der vil altid kunne opstå situationer, hvor kommunikationen forringes og bliver mere maske-agtig, f.eks. i form af irritation, kortluntethed og brokkeri. Hvordan lærer du at identificere og håndtere både dine egne og gruppens faldgruber, så I kommer tilbage på sporet.

- Pause -

Træning

Arbejde med en vanskelig ledelsessituation i forhold til en medarbejder/flere medarbejdere.

- Kaffe -

Afsluttende øvelse og afrunding

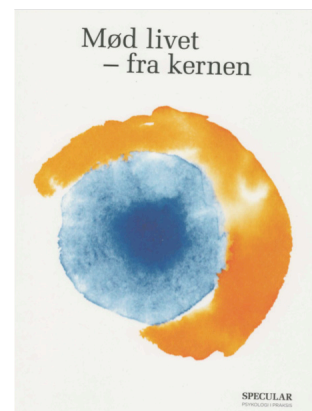
Fokus på den fremtidige anvendelse af de tilegnede redskaber, så den ny viden og indsigt implementeres i din hverdag. Hvad kan du gøre for at holde liv i dit arbejde med personlig ledelse? Hvad kan støtte din fortsatte udviklingsproces?

Teoretisk udgangspunkt og metode

Specularmetoden bygger på det grundsyn, at alle mennesker har en positiv kerne. En kerne, der er et altid tilstedeværende beredskab. Kernen er ikke statisk, men rummer muligheden for udvikling. Kernen udgøres af vores kvaliteter, og kontakt med kernen indebærer kontakt med vores dybere følelser og klare tanker. Specularmetoden arbejder med hele mennesket: krop/følelser, tanker og udtryk og er opbygget sådan, at den sikrer balance mellem indadrettet fordybelse og udadrettet udtryk.

Speculars teori og metode er beskrevet i bogen: "Mød livet – fra kernen", 2007. Nyt oplag 2017.

Bogen udleveres ved kursets begyndelse.



Tid:

15. september 2020

21. oktober 2020

30. november 2020

Alle dage kl. 9.00 – 16.00

Hvor:

Specularhuset, Trøjborgvej 2 D, 8200 Aarhus N

Undervisere:

Denise Bakholt

Dagmar Møller Kristensen

Pris og betalingsbetingelser:

Samlet pris: 8.900 kr.

Prisen omfatter indledningssamtale, 3 kursusdage, hvori der er indlagt et hjemmøvelsesprogram. Desuden indgår forplejning: Frokost, kaffe / the, samt frugt og kage om eftermiddagen.

Det fulde beløb kan indbetales ved tilmelding eller beløbet kan indbetales i rater:

1 rate: 3.000 kr. betales ved tilmelding, senest d. 12. juni 2020

2. rate: 2950 kr. betales senest d. 1. september 2020

3. rate: 2950 kr. betales senest d. 1. oktober 2020



Denise Bakholt, leder af Center for Tværfaglig Forebyggelse, Aalborg Kommune. Ledelsesansvar for ca. 300 medarbejdere og 15 centerledere. Mange års erfaring med ledelse på forskellige niveauer i en stor kommune. Uddannelse fra Specular og fra flere retninger indenfor ledelse. Bred praktisk erfaring i at lede fra kernen.

Mail

denisebakholt@gmail.com



Dagmar Møller Kristensen, cand.psyk. Medstifter af psykolog- og kursusvirksomheden Specular. Mange års erfaring med undervisning, supervision og klientarbejde. Har været med i udviklingen af Speculars grundsyn og metode, der har dannet afsæt for efteruddannelse af ledere og medarbejdere.

Mail

dmk@specular.dk

Du er meget velkommen til at sende en mail til en af underviserne, hvis du har spørgsmål eller vil vide lidt mere om kurset.



SPECULAR
Trøjborgvej 2D
8200 Århus N
Tlf.: 8610 0773
E-mail: info@specular.dk

www.specular.dk