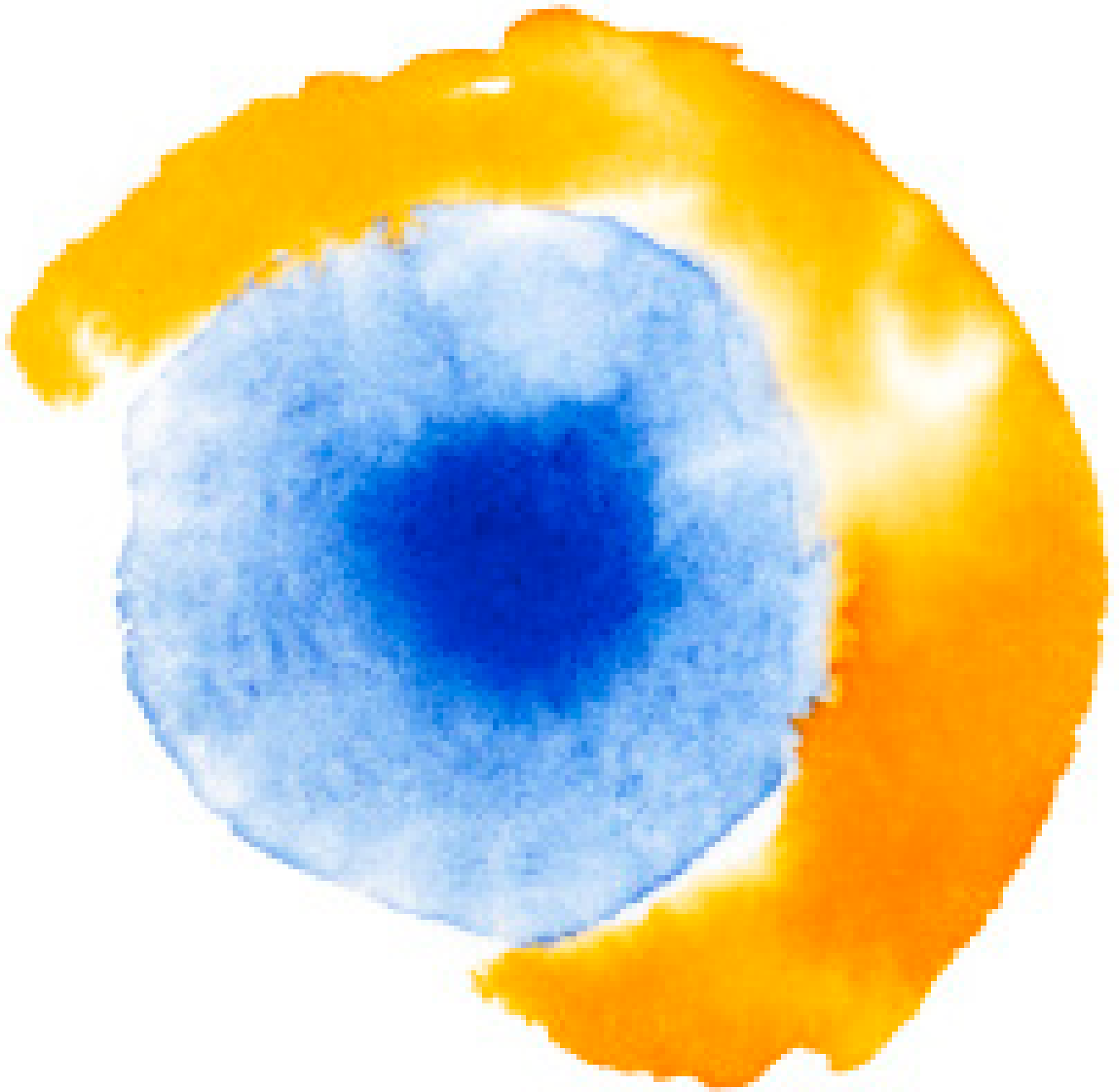


LEDELSE FRA KERNEN



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. Du skal være lydhør og samtidig have evnen til at skære igennem. Du skal have blik for helheden og samtidig kunne se den enkelte. Du skal motivere og engagere dine medarbejdere uden selv at blive drænet for energi. Det kræver et stærkt indre kompas, der kan hjælpe dig med at bevare overblik og balance.

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

Dag 1

Fokus på lederen midt i den samlede mængde af opgaver

Hvordan prioriterer du mellem de forskellige opgaver eller områder, du har ansvar for som leder?

Om at lede fra kernen

Som leder af mennesker er du selv redskabet. Jo bedre du er til at kommunikere fra kernen og jo bedre du er til at navigere i egne tanker og følelser, til frit at komme fra masken til kernen, jo bedre udgangspunkt har du for at få det bedste frem i dine medarbejdere og fremme et godt samarbejde.

Vi arbejder med forskellen på at være i kernen og være i masken. 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 travle tanker, negative tankemønstre, ustyrlige følelser, uro eller mangel på energi. 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 distance eller være overvenlig og -forstående
- Overpræstere/overanstrengte os - eller kun gøre det mest nødvendige

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

Kort opsamling og status på dine ledelsesopgaver

Er der rum til ledelse? Herunder strategisk ledelse.

Udviklingspunkter i din egen ledelse

Hvordan kan du som leder gå foran i en positiv proces, der trækker din arbejdsplads ind i kernen? Hvordan lærer du at identificere og håndtere både dine egne og medarbejdergruppens faldgruber? Vi arbejder med dine udviklingspunkter i din ledelse - og de personlige mønstre, der ligger bag dine udfordringer.

Begreberne kernen og masken i det enkelte menneske og på arbejdspladsen er brugbare til at forstå kulturen og samspillet på arbejdspladsen. Arbejdspladsens kerne er summen af ledelsens og medarbejdernes kvaliteter, som de udfolder sig på baggrund af arbejdspladsens værdier - og er karakteriseret ved, at der skabes synergi med plads til kreativitet og arbejdsglæde.

Når der kommunikeres fra kernen på arbejdspladsen, skabes der positive spiraler i det daglige samarbejde. Når arbejdspladsen ryger ud i masken, forringes kommunikationen, f.eks. i form af irritation, kortlunethed og brokkeri. I stedet for at løfte i flok, opstår der destruktive samarbejdsformer, f.eks. at alle har nok i sig selv; arbejder i hver sin retning; problemerne får lov at eskalere og udviklingen går i stå.

Lederens egen balance og centrering i kernen har stor betydning for medarbejdergruppens balance og kommunikation.

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 afholdes en indledende samtale, hvor du sammen med en af kurssets undervisere identificerer 1-2 udviklingspunkter i din ledelse.

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 af-sætter 20-30 minutter dagligt til øvelsesarbejdet. Desuden identificerer du på hver kursusdag et konkret trænings-punkt 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 arbej-des dels i plenum, dels i små grupper.

Dag 3

Opsamling fra dag 2, og kort status på egne ledelsesopgaver

Ledelse efter corona

De fleste ledere arbejder i en foranderlig tid med opgaver, som kan ændre sig over kort tid. Hvad kalder det på af ledelse at skulle lede forandringer? Det har bl.a. betydning, at ledere kender egne reaktioner på forandringer for bedre at kunne lede medarbejderne og forstå deres eventuelle reaktioner. Vi tager udgangspunkt i egne udviklingspunkter/egne dilemmaer fra hverdagen.

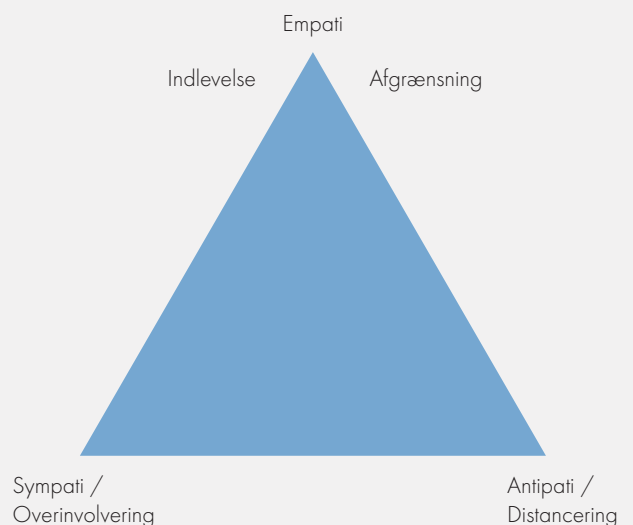
Grænsesætning og empati i ledelsesarbejdet

God ledelse af mennesker kræver, at lederen både er lydhør overfor sine medarbejdere og i stand til at afgrænse sig og vise handlekraft. At kunne bevæge sig frit mellem åben indlevelse og afgrænsning kræver en god indre balance mellem sensitivitet og styrke.

Vi arbejder med lederens evne til at lytte og udvise empati med sine medarbejdere. Processer, som er vigtige for at medarbejderne føler sig mødt og forstået. Desuden arbejder vi 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. Og at de på hver sin måde dræner energi og arbejdsglæde.



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:

1. oktober 2021

23. november 2021

6. januar 2022

Alle dage kl. 9.00 – 16.00

Hvor:

Specularhuset, Trøjborgvej 2 D, 8200 Aarhus N

Undervisere:

Denise Bakholm

Dagmar Møller Kristensen

Pris og betalingsbetingelser:

Samlet pris: 10.800 kr.

Betaling ved tilmelding.

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

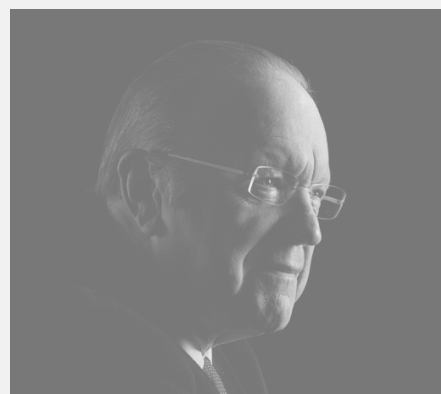
Speculars bidrag til den moderne leder

Specular er først og fremmest kendt for dyb faglighed og ansvarlighed. Og for den meget roste bog, Mød livet fra kernen, hvor de to centrale begreber, kernen og masken, udfoldes. Kurset, Ledelse fra kernen, er den naturlige videreførelse af arbejdet med at møde livet fra kernen. Kurset er det selvfølgelige og vigtige bidrag fra Specular til den moderne leder, der på samme tid oplever store pres, udfordringer og muligheder. Kurset er koncentreret til tre dages arbejde med praksisnær personlig ledelse, hvor kernen og masken igen er centrale begreber og temaer. Det er mig en stor glæde at anbefale dette kursus.

Steen Hildebrandt, Ph.D.

Professor, Aarhus Universitet

Adjungeret professor, CBS, Handelshøjskolen i København, Aalborg Universitet





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