



Gi deg selv og dine ansatte et mentalt kick off til høsten.....

Personlig lederskap

Hvordan vi kan nå våre mål og ha det fint på veien dit.

For å nå våre mål, trenger de fleste av oss kunnskap og forståelse for hvordan vi skaper tillit og bygger relasjoner. Hvordan vi kan håndtere situasjoner, relasjoner og konflikter, samt verktøy for å trene opp vår indre trygghet. Med et sterkt personlig lederskap vil vi kunne bli mer effektive og skape en bedre balanse mellom arbeid og fritid....

Sted: Orkdal Kulturhus, Orkanger.

Tid: Mandag 22.september, kl. 09.00 – 15.00. (Kaffe og registrering fra 08.30).

Målgrupper: Profesjoner som arbeider i forhold til endring og positiv utvikling, ledelse. Passer alle som er interessert i å nå målsetninger, skape fellesskap og fremgang, - privat eller profesjonelt.

Foreleser: Mia Tørnblom. En av Nordens fremste veiledere og forelesere innen ledelse og personlig utvikling. Hennes bøker er solgt i over 1 million eksemplarer. Hun leder MT-gruppen og et titalls medarbeidere som jobber med individ- og lederutvikling. Hun er opptatt av viktigheten av å ha en god selvfølelse for å få et bedre liv – både privat og i jobbsammenheng. Kåret til Årets Taler i Sverige, Årets motivator i Norge.



Bli trollbundet og inspirert

På en gledesfylt, fengslende og lærerik måte inspirerer Mia Tørnblom til et bedre liv, både i yrkeslivet og privat. Personlig lederskap og mental trening er viktige punkter for henne, og hun vektlegger ord som mot, hensyn, trygghet, motivasjon, refleksjon, tålmodighet og ansvar. Du og dine kollegaer eller venner får ny innsikt og metoder for hvordan dere kan påvirke deres liv i den retning dere ønsker. Foredragene er fylt av latter og mange aha-opplevelser, med høy gjenkjennefaktor. Hun ønsker å vise at forandring er mulig, og hevder man må trene for å holde selvfølelsen god, akkurat som man må for å holde kondisjonen oppe. Hun forsøker å vise hvordan våre tankemønstre og ubevisste reaksjoner påvirker hvordan vi har det og hva vi gjør – og hvordan vi kan forandre disse for å nå målene våre.

Innhold

- **Personlig ledelse.** Selvfølelse og selvbilde. Mental trening. Hvordan få det beste ut av deg selv og andre.
- **Mot og trygghet.** Bli bevisst hvem du er og løft fram det beste av deg selv. Bli bevisst din verdi. Hvordan følge dine visjoner og si ja til utfordringer.
- **Eget ansvar.** Det er du som bestemmer hvem du skal være. Identifiser og ta vare på ditt fulle potensiale. Ditt velbefinnende ligger i stor grad i dine egne hender, så ta kontrollen. Viktigheten av tålmodighet og hensyn.
- **Motivasjon.** Hvordan motiveres når det kjennes tungt. Hvordan motivasjonen påvirkes av selvfølelsen. Øvelser og strategier for å ta tak når motivasjonen butrer i mot, i arbeid eller privat.
- **Refleksjon.** Hvordan henger det hele sammen. Metoder og teknikker som kan hjelpe deg i din hverdag.

Kurset er godkjent av Norsk Psykologforening som vedlikeholdsaktivitet for psyk.spes.

Pris: Kr. 1950, Inklusive lunsj, kaffe / te, frukt og kaker.

Påmelding: e-post til mari@tronderskkompetanse.no / tlf. 469 221 76.

Påmeldingsfrist: 01.09.14. **Påmeldingen er bindende etter denne dato.**

Velkommen

www.tronderskkompetanse.no