SKAB ET SUNDT PSYKISK ARBEJDSMILJØ
"SÅDAN KOMMUNIKERER I"

- Et kursus der sætter tonen…

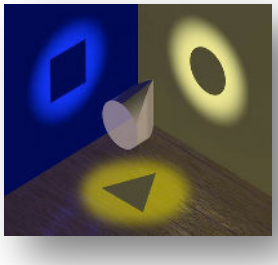
Et halv- eller heldags kursus med dybde

…så sygemeldinger og mistrivsel ikke skal gå udover arbejdsglæden og bundlinjen.
Tilfredse medarbejdere gør det bare bedre – men det kræver et **sundt psykisk arbejdsmiljø**.

Med kurset "Sundt Psykisk Arbejdsmiljø" får i:

- Opskriften på et sundt psykisk arbejdsmiljø
- Viden om hvad der skaber mistrivsel
- Øvet det grundlæggende adfærdsbarometer
- Lært de 7 kommunikationstrin
- Konkrete eksempler fra arbejdslivet
- Træning i at tackle de 4 persontyper
- Øvelse i at bruge strikkeopskriften til effektiv kommunikation

Det handler ikke om det du siger, men *måden* du gør det på. Mange af os går desværre galt i byen, fordi vi kommer til at lade de private og professionelle grænser flyde sammen. Og det kan fjerne tæppet under selv den bedst friserede virksomhedskultur.



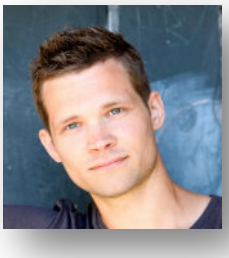
Det handler om perspektiv

Vi *er* forskellige, men skal respektere hinanden.

I vil derfor træne at styrke den gode tone i en hektisk hverdag og opnå viden om hvordan man går til hinanden og skaber plads til både tillid, fleksibilitet, engagement og motivationen til at løfte i flok.

Forestil dig, at i med dette kursus kan:

- Se den professionelle rolle i et fornyet perspektiv
- Undgå drænende konflikter og ophobet stress
- Få et fælles sprog og starte en positiv proces
- Styrke jeres nuværende værktøjskasse
- Blive bedre til at samarbejde
- Gå forrest med sunde og glade sind

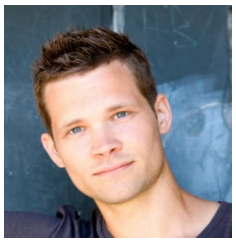


Underviser: Trivselsekspert Adam Advaith

Book på: 4040 6526 // adam@staytrue.dk

Læs yderligere: www.staytrue.dk

Underviser – Trivselekspert Adam Advaith:



Oftest, så er det noget psykologisk der gør, at det går galt på arbejdspladsen, frem for den enkeltes personlige kvalifikationer eller kompetencer.
Jeg har specialiseret mig i at forstå hvorfor vi har de udfordringer vi har og hvordan de løses optimalt. Jeg holder både foredrag, kurser og personlige samtaler.
Jeg har på egen krop oplevet, når tingene ikke længere fungerer optimalt, med tinnitus og manglende arbejdsglæde og livslyst som konsekvens heraf. Jeg har rusket i mit eget fundament og erfaret hvilke processer og redskaber, der kan virke og skabe resultater, når man ønsker at tackle hverdagens udfordringer.
I mere end 12 år har jeg praktiseret meditation, kinesisk kampkunst, kropsterapi og mental udvikling – og har skabt mig en hands-on kompetence med konkret og anvendelig stresshåndtering. Jeg er tidligere uddannet sergent fra den Kongelige Livgarde, samt ingeniør og har flere års pædagogisk erfaring i arbejdet med misbrugere, kriminelle og socialt udsatte unge.

Det praktiske:

Kurset er bygget op om oplæg med teori og eksempler, personlige erfaringer, samt veksling mellem praktiske øvelser og refleksion, samt dialog deltagerne imellem inkl. gruppeopgaver. Private og professionelle grænser respekteres og dagens indhold målrettes de specifikke udfordringer og ønsker der er på dagen. Der medfølger arbejdsmappe med kommunikationsguide og inspiration til at bevare den gode tone i dagligdagen.

Eksempel PROGRAM for 'Skab et sundt psykisk arbejdsmiljø'

08.00-09.00 Fælles morgenmad, kaffe og uformel get-to-gether i gruppen

09.00 - 09.15 Godmorgen og velkommen – Undervisning og program starter

09.15 - 10.30 Rammen for et sundt arbejdsklima

- Den enkeltes rolle i helheden
- Personligt medansvar og selvforståelse
- Undersøgelse af de tre P'er
- Det grundlæggende adfærdsbarometer

10.30 - 10.45 Pause med forsyninger til ganen

10.45 - 12.30 Den professionelle rolle og kulturen

- Eget ståsted og perspektiv på arbejdsdagen
- De 7 kommunikationstrin
- Refleksionsøvelser og diskrepanser i kompasset
- Den personlige relation

12.30 - 13.30 Frokost og frisk luft

13.30 - 14.30 Persontyper og konflikthåndtering

- De 4 besværlige persontyper
- Tackling og håndtering af kollegaskabet
- Indgreb frem for angreb

14.30 - 14.45 Pause med forsyninger til ganen

14.45 - 15.30 Kommunikationsøvelser og gruppedialog

- Fredstid og ikke krigstid
- Det fælles formål
- Forskellighed som en styrke

15.30 - 16.00 Den videre færd

Vi er fælles om det – sådan kommer vi godt i gang