

ARBEJDSGLÆDE & PERSONLIG TRIVSEL

”ET KURSUS DER FORANDRER”



EN DAG MED OPLØFTENDE ORD OG SMITTENDE ENERGI...

Forny et fokus på arbejdsglæde og trivsel

Mange af os oplever omskiftelige dage, konflikter og at skyklapperne kommer på når der er travlt, på bekostning af hvor godt vi som team løfter i flok...

Det kan derfor være svært at holde fast i overskuddet og gentagne gange at puste nyt liv i arbejdsglæden og det positive fokus på glæden ved et godt samarbejde.

For at vi kan samarbejde optimalt skal vi sikre:

- at vi alle taler samme sprog
- forståelse for årsagen til ubalancer
- at vi alle tager ansvar i konflikt nedtrapping
- at vi stopper op og bliver på egen banehalvdel
- deltagelse og commitment i det fælles formål
- positive intentioner og tillid til hinanden

Men de fleste af os kender godt til, at selvom intentionerne er gode, så har vanernes magt stadig noget at sige.

Og når der er travlt, omskiftelighed med nye rammer, tvivl om ens egen etik og ansvar, samt frustrationer og ofte mangelfuld kommunikation, så går det hurtigt ud over samarbejdet...

Dræberne af et godt arbejdsmiljø og samarbejde er:

- Manglende tillid til hinanden
- Frygt for konflikter og at lave fejl
- Manglende commitment i dagligdagen
- Unddragelse af ansvarlighed
- Fokus forsvinder fra de vigtigste resultater

På workshoppen lærer vi at omgå de ting, der standser vores trivsel, hvorfor det er sådan, samt hvordan vi alle, både den enkelte og teamet, kan løfte helheden.

Når vi har det godt – har virksomheden det godt !

Vi fornyer også den positive energi og genopfrisker det gode arbejdsklima...Hvad kan jeg gøre – og hvad kan vi sammen gøre...Og vi får alle lov til at bidrage med spørgsmål, tanker og udfordringer, samt at give besyv på konstruktive løsninger på aktuelle problemstillinger.

Med vores hver især hands-on erfaring på den ene side, samt forskningen på den anden, kan vi komme et spadestik dybere og nærmere vores mål og ønsker.

Dette er en opløftende workshop, der kan give:

- Forny energi og overskud
- Smil og gladere kollegaer
- Indsigt i at tackle forandringer
- Færre konflikter og øget selvbevidsthed
- Mere selvomsorg og tillid til processen
- Forskningsbaserede teknikker der virker



”Vi er gået styrket ud af processen og oplever mere energi, overblik og øget robusthed ift. de mange arbejdsopgaver. Vi kan efterfølgende se, at vi har en større bevidsthed om egne

ressourcer, muligheder og begrænsninger.

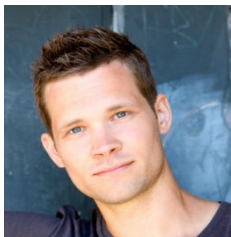
Adam har kompetent mødt os med åbenhed og nysgerrighed. At lytte, er fremherskende hos ham. Han er ærlig og ligefrem – ”det der står udenpå etiketten, er rent faktisk det du får!”.

Jeg er glad for at kunne anbefale Adam til andre.”

Knud Nordentoft, leder

Søgårdsskolen Gentofte

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:

Workshoppen er bygget op om teori fra forskningens side, personlige erfaringer, samt veksling mellem praktiske øvelser og refleksion, samt dialog deltagerne imellem. Private og professionelle grænser respekteres og dagens indhold målrettes de specifikke udfordringer og ønsker der er på dagen. Der medfølger teoretisk arbejdsmappe omkring optimalt samarbejde og trivsel, samt guidede øvelser til øget fokus og selvledelse.

EKSEMPEL PROGRAM FOR 'ARBEJDSGLÆDE & PERSONLIG TRIVSEL'

08.00-09.00	Fælles morgenmad, kaffe og uformel get-to-gether i teamet
09.00 - 09.05	Godmorgen og velkommen – Undervisning og program starter
09.05 - 10.30	Personlig trivsel, for dig som individ <ul style="list-style-type: none">👁️ Hvad er arbejdsglæde og personlig trivsel👁️ Hvorfor er det vigtigt og hvordan huskes det i hverdagen👁️ Selvledelse set ud fra hjernens opbygning👁️ Nærvær og energineutralitet👁️ Mindfulness til at skabe ro og fokusere under pres👁️ SMS-løsning – det gode arbejdsmiljø og samarbejde
10.30 - 10.40	Pause med forsyninger til ganen
10.40 - 12.00	Det gode samarbejde, teori og fælles øvelser <ul style="list-style-type: none">👁️ Hvad dræber et godt samarbejde👁️ Hvordan spiller vi hinanden gode👁️ Tillid og personlige bånd👁️ Hvad vil vi gerne som team og virksomhed👁️ De 5 dræbere af det gode samarbejde👁️ Åben og ærlig dialog
12.00 - 12.05	Den videre færd <ul style="list-style-type: none">👁️ Vi er fælles om det – sådan kommer vi godt i gang

Programmet skaleres efter ønsker op til heldagskursus på 6-7 timer inkl. frokost hvor der i så fald vil være dybere refleksion og tid til gruppeøvelser og forankring af teori i praksis.