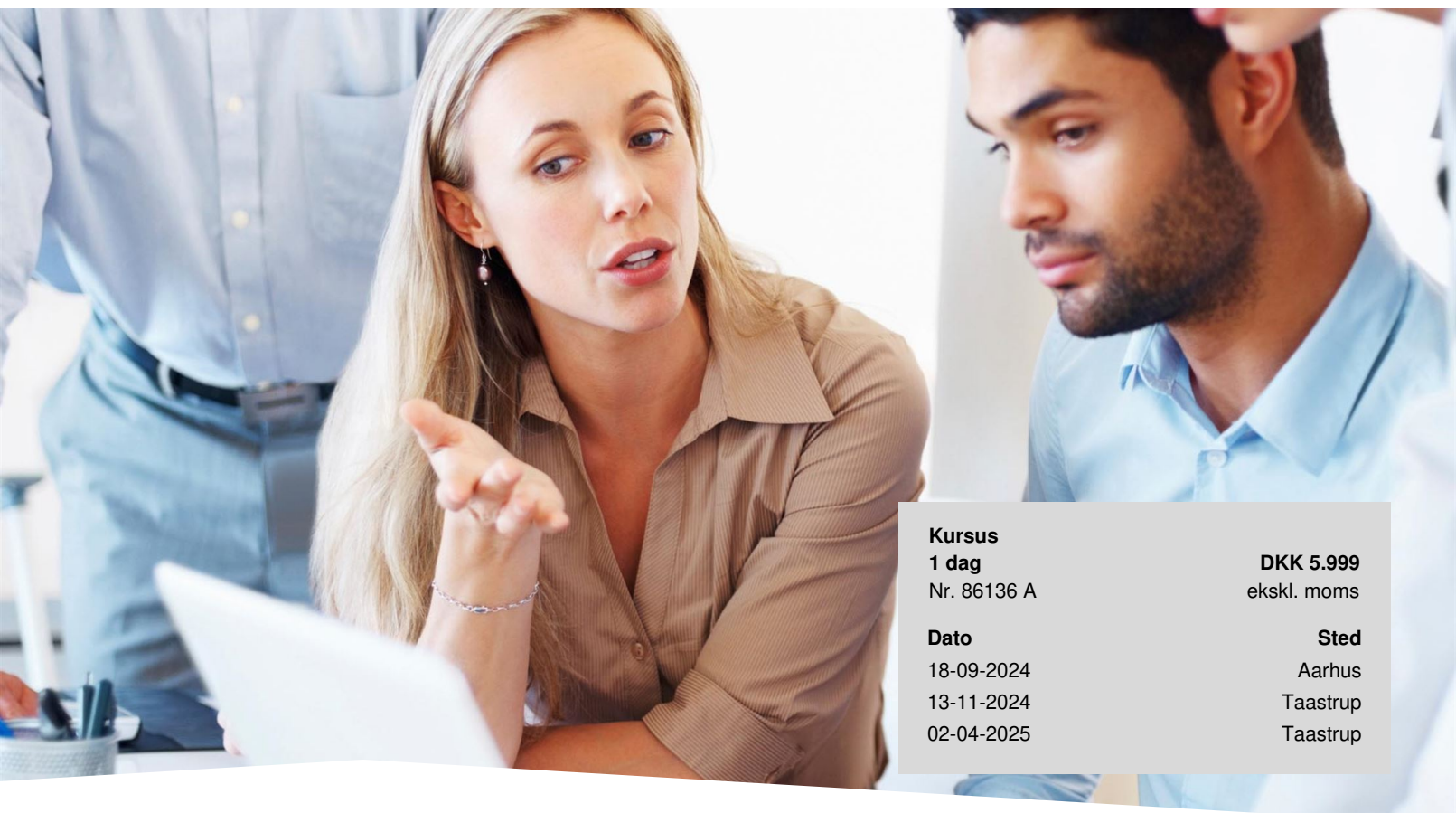


**Kursus****1 dag**

Nr. 86136 A

DKK 5.999

ekskl. moms

Dato

18-09-2024

13-11-2024

02-04-2025

Sted

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Introvert - Styrk din gennemslagskraft og opnå bedre trivsel

Få et indblik i, hvordan du håndterer det at være introvert i et meget ekstrovert arbejdsliv – og lær hvordan netop dine styrker også kan blive virksomhedens styrker.

Udnyt netop dine særlige styrker som introvert

Hvad er det særlige, når man er introvert i forhold til ekstroverte personer? Hvor får du energi fra, og hvordan lader du op? Få viden om den psykologi og adfærd, der er styrende for, hvordan samarbejde lykkes mellem introverte og ekstroverte mennesker. Og bliv bevidst om, hvordan du kan bruge dine styrker som introvert optimalt.

Kurset giver dig indsigt i den psykologiske baggrund for introverthed, så du bedre kan forstå dig selv og dine behov. Du får desuden indblik i, hvilke krav du kan stille og hensyn du skal tage, når du samarbejder med ekstroverte mennesker. Derudover får du metoder til at deltage i arbejdsfællesskabet på dine betingelser, så du er tro mod dig selv og samtidig kan tilpasse sig, når situationen kræver det.

Deltagerprofil

Kurset er for dig, der enten selv er introvert eller samarbejder med introverte personer. Eller dig der på anden måde er interesseret i at få et indblik i introvertes behov og forståelsesramme.

Udbytte

- Forstå psykologien bag de forskellige persontyper
- Få redskaber til at finde frem til det der giver dig energi og hvad der tager energi
- Få metoder til at fremme samarbejde med ekstroverte og få løst konflikter
- Få værktøjer til at sikre autentisk gennemslagskraft som introvert
- Find ud af, hvad du har brug for når I holder møder og når I samarbejder
- Forstå, hvad det er i orden at sige fra overfor og hvad man ikke skal gøre som introvert

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 12 deltagere
- Fuld forplejning
- Gratis parkering
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- På hvilke måder er mennesker forskellige? Test dig selv: Er du introvert eller ekstrovert?
- Hvordan er mennesker grundlæggende både ens og på samme tid også forskellige
- Præferencer for såvel ekstrovert som introvert adfærd – hvad kan konflikte?
- Hvor henter man sin energi og lader op som introvert?
- Hvordan får du tilrettelagt lidt pauser fra fællesskabet og mere fordybelsestid?
- Refleksion og metoder til hvordan du kan handle på dine personlige behov som introvert
- Metoder til konflikthåndtering, bedre mødeprocesser og styrket gennemslagskraft

Anmeldelser af Introvert - Styrk din gennemslagskraft og opnå bedre trivsel

Kurset er meget anvendelsesorienteret og ikke kun en masse teori. Fuld af gode eksempler og hints fra hverdagen.

— **Anni Visgård Nielsen** Statoil Refining Denmark

God og saglig beskrivelse af fordele og ulemper ved at være introvert i arbejdslivet - og hvad man så selv som introvert kan gøre.

— **Edith Kahlke** Kahlke Erhvervspsykolog Cand.Pæd.Psych.Aut v/Edith

Form

Kurset tager udgangspunkt i din egen hverdag og erfaringer. Undervisningen veksler mellem teoretiske indlæg, dialog i små grupper, cases og personlig feedback i en tryk ramme. Kurset forudsætter aktiv deltagelse men på introvertes præmisser. Der bliver inddraget konkrete problemstillinger og dilemmaer, som du og de andre deltagere kan tale om og få input til at få løst. Som en del af kurset får du mulighed for at tage en kort test, der viser graden af, hvor introvert eller ekstrovert du er, samt hvilke styrker og handlemuligheder du har med netop din præference.

Søgte du andre kurser?

[Se vores øvrige kurser i mentalt overskud og trivsel.](#)



UNDERVISER

Marianne Løwe

Marianne er erhvervspsykolog med mere end 25 års undervisningserfaring inden for projektledelse, ledelse og rådgivning. Marianne er en stærk formidler med en hands-on tilgang til undervisning og udvikling. Hun har en veludviklet indlevelsesevne, som sikrer, at input og feedback bliver relevante på netop din situation. Som underviser er hun engageret, rådgivende og garant for konkret og brugbart modspil.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Kitt Maria Rosenberg
+45 72201699
kmr@teknologisk.dk