

Kursus**1 dag**

Nr. 86338 A

DKK 5.999

ekskl. moms

Dato

08-05-2024

05-09-2024

01-11-2024

23-01-2025

11-03-2025

Sted

Taastrup

Taastrup

Kolding

Taastrup

Aarhus

Bliv klog på forandringer

Kender du dine egne styrker og svagheder i forandringer? Som mennesker reagerer vi forskelligt på og i forandringer. Lær hvordan du bevarer din indre ro, og hvordan du kan hjælpe dig selv og dine kollegaer med at bevare motivationen og performance under forandringer.

Forandringer sker hele tiden rundt om os, og lige nu kan det være forandringer om, hvordan du skal håndtere nye arbejdsopgaver, hjemmearbejde og det at være væk fra kollegerne. Måske bliver man fyret eller ens kollega fyret? Hvad med fremtiden og 'plejer'? Så hvordan håndterer vi forandringer optimalt, og hvad skal vi være ekstra opmærksomme på, hvis forandringer skal lykkes?

Det siges, at 20% af en forandring er selve forandringen, det kan være det nye IT-system, nyt team eller nye arbejdsopgaver. Men de 80% af en forandring er vores mindset og følelser. Derfor er det afgørende at vide, hvordan mennesker reagerer på forandringer, og hvordan vi kan kommunikere omkring forandringer, så det både bliver hørt og forstået, hvis forandringer skal blive en langvarig succes.

På dette kursus stiller vi skarpt på, hvordan du som medarbejder selv kan være med til, at forandringer bliver en del af din hverdag, som du kan håndtere med indre ro og overskud. Vi ser også på, hvad du skal være opmærksom på, hvis du skal stå i spidsen for forandringer.

Deltagerprofil

Kurset henvender sig til dig, som gerne vil forstå psykologien bag forandringer bedre – uanset om du er leder eller

medarbejder. Måske står du selv i spidsen for forandringer. Eller måske du er på en arbejdsplads, der er præget af mange forandringer, og du ønsker at forstå og håndtere dem bedre som individ.

Udbytte

- Kendskab til hjernens spilleregler når der sker forandring
- Sådan kommunikerer du optimalt omkring forandring
- Forståelse for egne og andres reaktioner på forandring
- De fire personlighedstyper, og hvordan de håndterer forandring
- Viden om, hvordan du skaber et medansvar blandt medarbejdere i en forandring
- Redskaber til selv at blive tryk ved forandringer

Det får du på arrangementet

- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Fuld forplejning
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Stå stærk når der sker forandringer – både som team og individ
- Knæk forandringskurven, og få alle godt med igennem forandringer
- Indblik i de menneskelige udfordringer bag forandring- og hvordan man håndterer dem bedst
- Sådan håndterer du modstand mod forandring
- Kendskab til de fire personlighedstyper, og hvordan de hver især håndterer forandringer
- Tag ejerskab over forandringerne og få et mere positivt mindset
- Lær de vigtigste forandringsfølelser at kende og hvordan du bedst håndterer dem

Anmeldelser af Bliv klog på forandringer

Jeg har været leder i 20 år, dette er det første kursus hvor jeg kun har oplevet positive tilbagemeldinger fra hele mit team, og hvor det er tydeligt at alle bruger denne nye læring i dagligdagen.

— **Søren Hougaard** Senior Manager LEGO®

Underviseren er utrolig dygtig. Hun formår at forklare tingene på en letforståelig måde og med sjove beskrivelser så de er til at huske. At hun kører et kursus er for mig et kæmpe kvalitetsstempel!

— **Katrine Wieck Bundgaard** Velux A/S

Levende og inspirerende. Aldrig et øjeblik, hvor man kunne falde lidt hen i egne tanker.

— **Vibeke Hviid** Psykiatrien I Region Syddanmark

Virkelig inspirerende! Holdt min opmærksomhed HELE DAGEN! Super god til at formidle og med en masse eksempler hele tiden... Mega fedt og brugbart materiale!

— **Maria Nørskov** Jelling Lægehus I/S

Form

Kurset tager udgangspunkt i deltagernes egen hverdag og erfaringer. Der veksles mellem teori, gruppeøvelser og personlig feedback. Der bliver taget udgangspunkt i egne udfordringer for at sikre det optimale udbytte i forhold til din organisatoriske virkelighed. Kurset forudsætter aktiv deltagelse.

Aktuelt online kursus

Online kurset "[Klog på forandring](#)" kunne også være interessant for dig.

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



UNDERVISER

Sagar Constantin

Sagar er erhvervspsykologisk rådgiver, forfatter og certificeret konfliktcoach. Hun har over 18 års erfaring som underviser og har speciale i personlig udvikling, kommunikation, forandringsledelse og motivation. Hun er forfatter til seks bøger, hvor den seneste "Klog på forandring" stiller skarpt på menneskelige udfordringer omkring forandringer. Med fokus på positiv psykologi og bevidsthed skaber hun en større forståelse mekanismerne, der er styrende i os mennesker. Sagar underviser i Jylland.



UNDERVISER

Malou Eskildsen

Malou er uddannet i psykologi og virksomhedsstudier fra RUC, er certificeret coach og har arbejdet som HR-business partner og HR-chef i tele- og mediebranchen. Hendes spidskompetencer som underviser og facilitator er organisationer og mennesker i forandringer, personlig udvikling og ledelse. Hun har en særlig evne til at give kursisterne fornyet inspiration, mod og handlekraft til at arbejde videre med værktøjer og refleksioner fra kurserne. Malou underviser på Sjælland.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Linda Gertz
+45 72203222
img@teknologisk.dk