

**Kursus****1 dag**

Nr. 90109 A

DKK 4.999

ekskl. moms

Dato

15-05-2024

21-08-2024

16-09-2024

28-11-2024

05-02-2025

Sted

Taastrup

Aarhus

Taastrup

Taastrup

Aarhus

Boost din selvtillid – og præstér bedre

Høj selvtillid giver indre ro, glæde og overskud til altid at gøre dit bedste. Den gode nyhed er, at selvtillid er noget, du nemt kan skabe, og på dette kursus lærer du hvordan.

Det du dyrker, er det du styrker

Når du dyrker din selvtillid bevidst, finder du ind til dine styrker. Du vil blive mere robust i forhold til ikke at tage kritik personligt, ikke at lade dig holde tilbage af frygt og undgå overspringshandlinger. Du får nemmere ved at sige ægte Ja og nej, at udnytte dit fulde potentiale, inspirere andre og give feedback på en empatisk måde. Du opnår evnen til at hvile i dig selv, nyde dit (arbejds)liv og opnå langt mere arbejdsglæde.

Kursist om kurset

Udbytte

- Kend forskellen på selvtillid (gør jeg det godt nok?) og selvværd (er jeg god nok?)
- Du får: Personlighedsanalysen "Femfaktor modellen"
- Arbejdsmetoder, der passer til din personlighed
- Indsigt i, hvorfor procesorienteret mål er effektive selvtillidsboostere
- Hvorfor anerkendelse fra dig selv og andre er afgørende for dine præstationer
- Simple handlingsorienteret sætninger, der booster selvtilliden



- Kendskab til din motivationstype
- En boostet selvtillid og en bedre præstation

Det får du på arrangementet

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

Indhold

- Gennemgang af personlighedsanalysen "Femfaktor modellen"
- Hvorfor du gør, som du gør?
- Indsigt i hvad du kan gøre, for at folk kan lide at arbejde sammen med dig
- Værktøjer til at møde dig selv og andre med stor empati og rummelighed
- Lær at sige fra og hvordan du både giver og modtager kritik
- Øvelser i at bruge dit indre kritiske publikum på en positiv måde
- Træning i, at booste dit selvværd via indre overbevisninger, og selvtillid via handlinger
- Idéer til, hvordan du bruger hverdagsudfordringer som selvtillidsboostere
- Gennemgang af de fire motivationstyper

Anmeldelser af Boost din selvtillid – og præstér bedre

Alt i alt et super godt forløb, som gav god mening og rigtig mange redskaber med hjem.

— **Jette Sentow** I/S AffaldPlus

Kurset oversteg alle mine forventninger. Samtlige emner var relevante og vi fik en masse gode værktøjer med hjem.

— **Thuy Brorson** MSD Danmark ApS

Underviseren - meget intensiv og nærværende. Underviseren fik skabt et fortroligt og trygt rum. Rigtig gode personlige eksempler og super materiale til brug og støtte bagefter. Det er rigtig dejligt at have en underviser som brænder for emnet og når kursister.

— **Merete Kamp Mailloux** Aarhus Universitet

En fantastisk underviser. Kan tydeligt mærke, at hun ved, hvad hun snakker om. Hun er virkelig god formidler og vil sige mange tak til hende for en rigtig spændende og lærerig dag.

— **Line Knudsen** Jeudan A/S

Underviseren er utrolig inspirerende og gør at man nemt kan se hvordan man kan bruge det i ens hverdag. Man får nogle rigtig gode værktøjer med hjem.

— **Nicole Laursen** Salling Group A/S

Form

På kurset veksles mellem oplæg med teori og story telling, filmklip, små øvelser og samtaler i plenum. Indlæringen fungerer bedst, når du føler dig engageret og underholdt undervejs, hvilket bl.a. sker via sjove og rørende historier fra underviseren.

Bonus



Inden kursusdagen modtager du lydbøgerne "Mere energi" og online værktøjsbogen om "Selvtillid" skrevet og indtalt af Gitte Koldtoft.

Efter kursusdagen modtager du links til det online materiale Gitte har produceret om selvtillid. Det kan være TV programmer, podcasts og artikler.

Kurset udbydes også på engelsk.



UNDERVISER

Gitte Koldtoft

Gitte brænder for formidling, er bachelor i retorik og har tyve års erfaring som foredragsholder og underviser. Gitte er en aktiv skribent og har skrevet mere end 50 artikler til magasinerne Psykologi, Femina og Q. Dertil har hun skrevet 3 bøger fra Politikens forlag og Nyt Nordisk Forlag samt lavet TV programmerne 'enerGitte' og 'Peptalk' på Kanal 1 Hovedstaden. Gitte er kendt som en engageret, humoristisk og energisk underviser.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Linda Gertz
+45 72203222
img@teknologisk.dk