

## HÅLLBART LEDARSKAP OCH COMPASSION UTBILDNING 2+2 DAGAR

Ett hållbart ledarskap innebär att vi som ledare kan balansera både våra egna och våra medarbetares resurser; tid, energi, motivation och drivkrafter på bästa sätt. Viktiga förutsättningar för ett hållbart ledarskap är en god självkänedom, kunna känna igen olika beteendesignaler på hur man reagerar på stress samt ha tydliga mål, men också förstå hur man påverkar andra genom sitt ledarskap. Hitta balansen i att prestera bra, känna motivation och må bra på ett hållbart sätt.

### TEMA STEG 1: 4-5 FEBRUARI

#### HÅLLBART LEDARSKAP

Utöva Hållbart ledarskap i ett organisatoriskt sammanhang kopplat till den egna ledarrollen.

- Hållbarhet kopplat till organisationens mål, strategi och arbetsmiljö
- Förändringens fyra rum
- Skapa balans mellan krav och resurser där både Du som ledare och Dina medarbetare har rimliga förväntningar ställda på sig och därmed har en hanterbar situation
- Wheel of Life – har Du rätt balans?
- Hur känner vi igen tecknen när det är för hög stress och press?
- Hur får vi hållbara medarbetare?
- Praktiska övningar och erfarenhetsutbyte
- Egen handlingsplan

Pris: 21 800 kronor ex. moms för 4 dagar.

Pris: 13 900 kronor ex. moms för 2 dagar.

Pris: 2 900 kronor ex. moms för coaching  
2 tillfällen (ca 60 minuter per telefon).

### TEMA STEG 2: 24-25 MARS

#### COMPASSION LEDARSKAP

Utveckla självkänedom och förstå hur jag påverkar andra med mitt ledarskap samt hur jag kan skapa förutsättningar för motivation.

- Utveckla Din emotionella intelligens - Du får möjlighet att genomföra en självskattning samt få en 360-graders återkoppling på Dina emotionella förmågor
- Utveckla medkänsla för Dig själv och Dina medarbetare som en avgörande faktor för ett hållbart ledarskap.
- Motivation som motor
- Utveckla strategier för att hantera den egna arbetsbelastningen, skapa tydliga kriterier för hur prioriteringar görs
- Praktiska övningar och erfarenhetsutbyte
- Egen handlingsplan

Det finns också möjlighet att genomföra denna utbildning företagsinternt.

Kontakta oss för ytterligare information eller offert.

Läs mer på <https://www.oneleadership.se> eller kontakta gärna någon av oss.

Anmäl dig här: [info@oneleadership.se](mailto:info@oneleadership.se) eller via hemsidan.

Plats: Engelbrektsplan 1, T-House Stureplan.

Tider: 09.00 - 17.00 båda dagarna. Fika och lunch ingår.