



Personlig kompetensutveckling

Målgrupp: Administrations- och Servicepersonal, t.ex. assistenter, sekreterare, telefonister, koordinatörer och kundservicepersonal. Det här är en kurs för dig som vill och vågar titta närmare på sig själv för att utveckla och stärka sin egen person och kompetens.

KURSEN SYFTAR TILL ATT GE EN ÖKAD:

- ◆ Insikt om mänskligt beteende i allmänhet, i synnerhet sitt egna.
- ◆ Medvetenhet om sin kommunikativa kompetens och personliga framtoning.
 - ◆ Tillit till sig själv och sin förmåga.
- ◆ Klarhet och tydlighet i kontakten med omvärlden.

INNEHÅLL:

- ◆ Var är du, och vart är du på väg? ◆ Att sätta mål för sin personliga utveckling.
- ◆ Vilka är dina starka respektive svaga sidor och hur kan du förstärka de starka sidorna?
 - ◆ Hur ser din självbild ut och hur hänger den ihop med omvärldens bild av dig?
 - ◆ Självinsikt via personlig återkoppling.
- ◆ Att bli mer medveten om hur man vanligen relaterar och kommunicerar i en grupp.
 - ◆ Att stå ut med varandras olikheter och t o m bejaka olikheterna.
- ◆ Att våga bryta invanda mönster både hos sig själv och inom sin arbetsgrupp för att finna effektivare och mer inspirerande arbetsformer.

Kursen bygger på olika träningsmoment, som fungerar som medel att uppnå ökad självinsikt och självförtroende, där t ex olika presentationsövningar är en väg till personlig utveckling.

VI ÖVAR T.EX. PÅ ATT:

- ◆ Göra små presentationer inför gruppen ◆ Ifrågasätta och uppmuntra
 - ◆ Ge och ta emot kritik ◆ Föra givande och utvecklande samtal
- ◆ Lyssna aktivt, ställa belysande frågor och skapa dialog ◆ Argumentera
 - ◆ Lösa problem i grupp ◆ Konfliktlösning
 - ◆ Förmedla negativ information på ett vettigt sätt
 - ◆ Ge och ta emot beröm

METOD

För att var och en ska få så mycket individuell träning och återkoppling som möjligt, jobbar vi mycket i halvgrupp, men kan fortfarande dra nytta av dynamiken i den större gruppen samt att vi når ut till fler genom kursledarnas olikheter. Under åren som gått,

har vi lärt oss att ett moment som ger otroligt mycket, är personlig återkoppling i enrum med kursledaren. Med två kursledare ges mer tillfälle till detta.

För att utnyttja tiden maximalt är detta en internatkurs.