



Vi erbjuder skräddarsydda företagsinterna utbildningar i hela landet och kan även sätta ihop ett paket med flera utbildningar och andra insatser. De kan också ingå som en del av innehållet vid andra arrangemang, t.ex. kickoffer.

Våra utbildningar är lämpliga för alla som önskar få ut det mesta av sina personliga resurser och för att kunna förebygga ohälsa på arbetsplatsen. I samtliga utbildningar varvas teoriavsnitt med praktiska övningar och diskussioner i storgrupp eller i mindre grupper för generellt erfarenhetsutbyte. Skriftlig dokumentation ingår i alla utbildningar.

Nedanstående utbildningar är riktlinjer och kan anpassas utifrån behov.

### Hot och våld (1 dag)

Genom den här utbildningen får du en orientering om hot och våld i arbetslivet för att ytterligare kunna förbättra det förebyggande arbetet, höja säkerheten och bättre ta hand om de anställda som råkar ut för våld och hot om våld.

### Kognitivt förhållningssätt (1 dag)

Genom att använda det kognitiva förhållningssättet kan du driva på samtal effektivare mot det önskade målet. Syftet med utbildningen är att öka det professionella förhållningssättet och därigenom få en stärkt yrkesroll, vilket kan förebygga utbrändhet i arbetslivet.

### Konflikthantering (1 dag)

Problem och missuppfattningar förekommer allt oftare i det dagliga arbetslivet. Man bör dock undvika att dra förhastade slutsatser eftersom orsaker till konflikter kan bero på flera olika faktorer. Genom utbildningen får du ökad kunskap om konfliktthantering och hur man underlättar processen.

### Mobbning i arbetslivet (1 dag)

Genom utbildningen får du ökad kunskap om mobbning och hur man på ett tidigt stadium lär sig se signaler som är relevanta för att kunna initiera snabba och konkreta åtgärder.

### Stresshantering (1 dag)

Stress utgör ett av de största hoten mot folkhälsan. Krav på högre effektivitet, högt arbetstempo, oregelbundna arbetstider, ökad tillgänglighet, att kunna hantera ny teknologi etc. har medfört att de stressrelaterade sjukdomarna ökat drastiskt under de senaste åren.

Genom att lära dig att anpassa kraven och förstärka möjligheterna att mildra effekterna av sådant som stressar, kan du uppnå en optimal stresshanteringsnivå. Genom den här utbildningen lär du dig att identifiera stresskällorna. Med ökad kunskap kan du initiera förebyggande åtgärder på arbetsplatsen för att förebygga en negativ stresspiral.

### Svåra samtal (1 dag)

Att börja reflektera över hur man samtalar kan vara väl investerad tid. Har man en positiv människosyn inger det förtroende. Lyssnandets konst är också avgörande för ett lyckat samtal. Utbildningen ger dig handfasta råd som du kan använda vid svåra samtal. Det kan ge dig ökad framgång i både arbete och privatliv.

### Teamutveckling (1 dag)

Att kunna balansera ett obalanserat lag och placera rätt man på rätt plats kräver en hel del kunskaper om människor. Du får en inblick i hur man bäst hanterar olika människor och situationer. Du lär dig att nyttja de anställdas starka och svaga sidor för att kunna skapa en bra teamkänsla med motiverade medarbetare och en låg personalomsättning.

### Utveckla ditt ledarskap (3 dagar)

Genom att delta i vår tredagarsutbildning får du konkreta verktyg för att utveckla ditt ledarskap, som du direkt kan omsätta i praktiken för att nå de avgörande resultaten.

Utbildningen delas upp i tre block; ledarskapets psykologi, utveckla ditt ledarskap och utveckla din karriär. I utbildningen ingår också individuell coaching.

Utbildningen anordnas även som öppen utbildning flera gånger varje år i Västerås. Besök hemsidan för ytterligare information.

Besök [www.ledarskapsutveckling.eu](http://www.ledarskapsutveckling.eu) för ytterligare information om respektive utbildning. Du är också välkommen att kontakta oss på telefon eller genom e-post.

