

SOLA PLUSS

SOLA
Sammen
Om Liv og
Arbeid

Et personal og lederutviklingsprogram

Sammen Om
Liv og Arbeid

personal

ledelse


utvikling

stressmestring

selvledelse



Er det mulig å lage et meningsfylt program for **personal og ledelse** som:

- kan være utviklende?
 - som hjelper til med stressmestring?
 - som kan bidra til å finne måter å lede seg selv på i en komplisert hverdag?
- 

Det å skape noe nytt krever utforskning og mot til å bli kjent med hverandres landskap. Det å lede seg selv i en komplisert hverdag enten som medarbeider, leder eller privat person er alle oppgaver med mange fasetter. Det er mye som står på spill både av egne verdier og forventinger fra andre. Det stilles krav innenfra, ovenifra og utenifra, og så skal vi lede oss selv og andre profesjonelt uten å være tryllekunstner eller supermann/kvinne!

Mange kan bli bærer av en personlig fiaskofølelse hvis ikke alt blir som man håper på. Men hvordan forstår vi det som skjer i lys av de samspill vi inngår i? Gruppecoaching/ samtaler kan være en invitasjon og mulighet til å komme inn i erfaringsfelleskaper.

SOLA PLUSS kurs ønsker å tilby coachinggrupper rundt sentrale personal- og ledelsestema. Innledningen til gruppesamtalene vil holdes ut fra en mangfoldighet av forståelser om hvordan det personlig lederskapet kan forstås og håndteres i praksis. Vi vil kalle alle disse ulike forståelser for vinduer. Vi ønsker at det samlede inntrykk av en kompleks verden får lov til å komme til uttrykk med det personlige lederskap i sentrum.

Vi ønsker først og fremst å inspirere deg til å delta i et felleskap hvor praksisnære og personlige erfaringer kan deles og utforskes, og samtidig gi deg anledning å prøve fysiske aktiviteter og teknikker som kan hjelpe deg til å finne en balanse i en travel hverdag. Vi ønsker å skape et reelt pusterom i hverdagen, der fysisk aktivitet, stresshåndteringsteknikker og andre selvreguleringsverktøy kan bli til din disposisjon.

Samtidig vil vi gjennom gruppecoaching skape erfaringsfelleskap, der dialogen er vårt sentrale verktøy.

SOLA PLUSS kurs er en invitasjon til å komme ut av hverdagens travelhet og isolasjon i den profesjonelle rollen!

Dialogtemaer...

- Ledelse og coaching- hva slags verktøy er dette?
- Det personlige lederskap- hva er mine ledelsestråder?
- Lederskap og gruppens psykologi
- Kreativitet inn i hverdagen
- Livet og arbeidet. Hvordan skape en kontekst for det?
- Makt og verdighet
- Ledelse og omsorg for seg selv
- Fysisk trening og helse
- Arbeidsglede og hva kan ta knekken på den?
- Kvinnelig ledelse- arbeidsmaur og/ eller selvplagere.
- Hvordan havner man i dyktighetsfella?
- Skjult kompetanse hos seg selv og andre
- Utbrenthet og stress- hvordan forstå dette i lys av verdier som står på spill
- Konflikter- en mulighet for dialog og tilstedeværelse uten syndebukkfokusering

Kursinnhold...

- 13 dagssamlinger
- 2 påfølgende dager ved oppstart.
- Deretter en samling per måned
- Grupper à 10 deltakere.
- Felles lunsj.
- Dagene deles hovedsakelig i 2 økter:
Gruppe coaching + aktiviteter som oppmerksomhetstrening, Zumba, lekinspirerte og kreative aktiviteter med mer.
- Dagsforelesninger med foredragsholdere som beskrevet i avsnittet ved siden av.

Stjerneforelesninger...

Som en del av SOLA PLUS kurs vil vi tilby noen "stjerneforelesninger".

Kjetil Eikeset er filosof og økonom. Han har drevet med leder- og organisasjonsutvikling i lang tid.

Han er fagansvarlig og foreleser på Master of Management-program ved Handelshøyskolen BI. Han har bred erfaring med både offentlige og private virksomheter.

Egil W. Martinsen er leder for forskningsavd. ved Klinikk for psykisk helse og avhengighet ved Oslo Universitetssykehus, og lege/professor i psykiatri ved Universitetet.

Han er spesielt interesert i kognitiv terapi og fysisk aktivitet som metode i forebygging og behandling av psykiske lidelser.

Ansvarlige for SOLA PLUSS kurs

Kursansvarlig Teamleder Christine Lindseth
Fagansvarlig Psykolog Turid Bolstad
Aktivitetsansvarlig Fysioterapeut Mette Løvåsen

Oppstart

Første gruppe starter med felles åpen forelesning med Egil W Martinsen 6. oktober 2010.
Gruppeoppstart tidlig 2011.
Deretter fortløpende oppstart.

Pris

Pris per kurs per deltaker kr. 22 500,-

Påmelding

christine.lindseth@grep-as.no
91 19 88 51
mette.lovasen@grep-as.no
97 63 01 38

Vår hypotese

"Vår kontakt med andre mennesker kan vi kun ivareta ordentlig når vi ivaretar omsorgen for oss selv, når vi reflekterer over det vi gjør i vårt forhold til oss selv og til andre".

La deg inspirere og finn veien til **SOLA PLUSS** kurs!

Velkommen!

grep-as.no

