

# Det inre ledarskapet

## ledarskap och relationsutveckling!

Hel eller halv dag för gruppen att utvecklas tillsammans!

Utbildningen är process- och upplevelseorienterad och bygger på deltagarnas aktiva medverkan och vilja att arbeta med sina personliga teman.

Vi arbetar teoretiskt och praktiskt, korta föreläsningar varvas med övningar individuellt och i grupp.

---

# Ledarskaps utveckling

## Tre fristående dagar.

**Dag 1 – Team och relation**

**Dag 2 – Jaget, beteendet och självkänedom**

**Dag 3 – MIG-min inre glöd**

Delar av utbildningen bygger på:

**FIRO and The Human Element®**

Den amerikanske vetenskapsmannen, författaren och psykologen Will Schutz har tagit fram ett koncept som bygger på 45 års erfarenhet och forskning. Basen för konceptet är Will Schutz FIRO-teori, *en teori som grundar sig på mellanmänskliga relationer*. Denna teori används rent praktiskt idag som en av de mest effektiva metoderna inom utbildning i grupp och ledarskap. Hela konceptet finns att läsa om i boken "Den Goda Organisationen" <http://www.thehumanelement.com>

# Praktiska föreläsningar

Teori varvas med praktiska övningar

- **Ledarskap och grupputveckling** - Med FIRO-teorin som utgångspunkt tar vi oss fram bland beteenden, behov, ansvar och känslor.
- **Stresshantering** - Kropporienterat med praktiska övningar som du kan ta hem och använda direkt i vardagen.
- **RAR** - Rörelse, andning och röst. Vi tittar på enkla tekniker som stödjer och utvecklar din presentationsförmåga.
- **Meditation till vardags** - introduktion till enkla, dynamiska meditationer och den medvetna närvaron.
- **Dessa underbara konflikter** – Vi vänder upp och ner på begreppet och plockar fram de positiva effekterna, b.la den konstruktivitet och insiktsfullhet som kan födas i kölvattnet.

Vi kan även gå in och göra korta ”**energizers**” på **5-10 minuter**, där huvudet får vila och kroppen röra på sig. Perfekt om ni vill få mer energi och in nytt syre utan att behöva avsluta det ni håller på med!