

“ Overskud, overblik og arbejdsglæde, en nødvendighed når kreativitet skal udfoldes ”

## Hverdagens værktøj

SELVORGANISERING OG STRESSHÅNDTERING

Individuelt kursusforløb med fælles opstarts- og afslutningsworkshop

Et skræddersyet forløb til medarbejdere, der har brug for sparring og konkrete redskaber til at håndtere hverdagens kompleksitet.

De mange positive tilbagemeldinger fra vores kursister, relaterer sig alle til øget **overskud, overblik og arbejdsglæde**, en nødvendighed såfremt kreativitet og produktivitet skal udfoldes.

Forløbet strækker sig over 2-4 måneder med tilbud om opfølgende møde efter ca ½ år.

### FORVENT

- 100 % fokus på individuelle specifikke problemstillinger
- Tillidsfuldt og fortroligt rum
- Konkrete redskaber
- Fokus på det personlige overskud og overblik
- Sparringspartnere med stor erfaring

### FORM

- Indledende fælles workshop á 2 timers varighed med introduktion til forløbet og drøftelse af fælles problematikker.
- 3 individuelle møder á 1 ½ times varighed på den enkeltes arbejdsplads.
- Afsluttende fælles workshop á 2 timers varighed med erfaringsudveksling.
- Tilbud om opfølgingsmøde ca. ½ år efter.

Kurset afvikles på universitet, som stiller lokale til rådighed for fælles workshops. De individuelle møder finder typisk sted på deltagerens kontor.

Kurset kan også afvikles som ren individuel sparring.

### SE REFERENCER:

<http://www.tindborg-sparring.dk/referencer/akademikere.html>

Tindborg Sparring har arbejdet med strategiske processer og individuel træning af ledere og nøglepersoner siden 1997. Vi har over 3000 coaching/sparringsmøder bag os fra mange forskellige ledelsesmiljøer.

### TEMAER

Typiske problemstillinger vi har mødt:

- Uoverskuelig hverdag
- Overansvarlighed
- Dårlig samvittighed
- Hvornår er "nok-nok"
- Konflikter (indre og ydre)
- Manglende arbejdsglæde/ energi
- Manglende tid til det man virkelig brænder for

### MÅLGRUPPER

Vi har specifik erfaring med dette forløb i forhold til:

- Ph.d.-studerende
- Undervisere
- Forskere
- Administratorer
- Sekretariatsmedarbejdere.

### VORES ERFARINGER I VIDENSTUNGE VIRKSOMHEDER:

Flere hundrede individuelle forløb af kortere eller længere varighed med temaer som eks:

- Ph.d.-vejledning
- Selvorganisering og stresshåndtering
- ledertræning