

“ Fremtiden er ikke bare noget, der kommer, den bliver skabt af nogen. Det kan lige så godt være dig, du skal jo alligevel leve med den! ”

## 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. Fokus på **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 virksomheden, 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.

### TEMAER

Vil afhænge af den enkelte, men typisk kunne det være:

- Planlægning og prioritering
- Målsætning
- Kommunikation
- Stress
- Konflikter (indre og ydre)
- Arbejdsglæde/ energi

### MÅLGRUPPER

Administrativt og teknisk personale samt nøglepersoner, som typisk ikke har et ledelsesmæssigt ansvar.

Holdstørrelse: 12-20 personer

Kontakt os på mail eller ring og hør nærmere på +4598585005

### VORES ERFARINGER

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

### SE REFERENCER:

<http://www.tindborg-sparring.dk>