



ORGANISATORISK ACT

I organisationer kan ACT* användas för att stärka ledare och medarbetare i deras respektive roll, få bättre kommunikation och lättare nå satta mål. Organisatorisk ACT gynnar hållbarhet både individuellt i arbetslivet och underlättar att skapa en attraktiv arbetsplats baserat på gemensamma värden och visioner.

Kursen som erbjuds sker digitalt i gruppformat baserat på Acceptance and Commitment Therapy (ACT) och tar sin utgångspunkt i modern inlärningspsykologi och beteendeanalys (KBT). Kursen ska främja psykisk hälsa för ledare och forma en riktning i organisationen som är inkluderande och grundas i en samsyn - hitta visionens hur tillsammans.

PÅ DENNA KURS KAN DU LÄRA DIG:

- hur du tillsammans med andra kan göra den egna organisationen attraktiv och hållbar med god kommunikation och förmå varandra att gå mot gemensamma mål
- hur du kommunicerar klart och tydligt
- hur du tar hand om dig som chef och som människa
- hur du håller i svåra samtal
- verktyg för att utveckla och stärka din psykologiska flexibilitet som ledare
- hur du skapar en känsla av vitalitet och mening genom att arbeta med värden samt riktning
- hur du kan hitta din stil som modig, autentisk och stark ledare
- hur du kan skruva upp för mer energi istället för att skruva ner för stress

I kursen ingår 3 utbildningsdagar med möjlighet att utöka med fler dagar och/eller handledning. Deltagarna får kursmaterial i form av handouts, diverse arbetsformulär samt Human ACTs värde- och samtalskort. Innehållet är anpassat till ledare och med fokus på ökad egenomsorg samt kommunikationsträning snarare än minskad stress.

** ACT är i grunden en evidensbaserad metod. ACT står för Acceptance and Commitment Therapy eller i vissa sammanhang Acceptance and Commitment Training. Sex olika kärnprocesser hanteras - acceptans, defusion, flexibel uppmärksamhet på det närvarande ögonblicket, perspektivtagandet, värden och åtagande i handlingar.*

KURSENS UPPLÄGG:

Dag 1:

Organisatorisk ACT

Vad är ACT och vad ska du ha det till som chef?

Om användningsområde, prestation och återhämtning

Dag 2:

Sätt riktning och mål

Skapa mening, sätt riktning och hållbara mål i organisationen tillsammans

Hitta din stil som ledare

Dag 3:

Kommunikationsträning.

Klar och tydlig kommunikation

Svåra samtal

Egenomsorg för dig som är chef

DATUM OCH TID:

20/4 + 24/5 + 18/6 Tid: kl. 9-16.

Zoom länk skickas per mejl inför varje kurstillfälle.

ANMÄLAN:

Välkommen med din anmälan senast 13 april. OBS begränsat antal platser - först till kvarn...

[ANMÄL DIG på www.sjusam.se/pr](http://www.sjusam.se/pr)

KURSLEDARE

Rikke Kjelgaard är legitimerad psykolog och internationellt godkänd ACT trainer. Hon har arbetat med ACT sedan 2006 och är idag en populär undervisare och föredragshållare på den svenska såväl som på den internationella scenen.

På internationella konferenser pratar Rikke som oftast om ACT i gruppformat, om stress, om sårbarhet och mod eller om "vanliga misstag vi gör i förändringsarbetet - och hur vi undviker dessa".

[Läs mer om Rikke på www.humanact.se](http://www.humanact.se)



PR-HÄLSA I HÅLLBART ARBETSLIV ger hälsofrämjande utbildningsinsatser och utvecklar organisationer för att underlätta långsiktig kompetensförsörjning och främja ett hållbart arbetsliv.

För mer information besök www.sjusam.se/pr eller kontakta projektledaren

för att veta mer om de resurser som projektet erbjuder.

Projektledare Åsa Lisevall tel 073 - 4022492 mail asa.lisevall@sjusam.se

