

ORGANISATORISK ACT

januari 2022

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.

DATUM OCH TID: 24/1 + 28/1 2022 Tid: kl. 9-16. Zoom länk skickas per mejl inför varje kurstillfälle.

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

KOSTNADSFRI ESF projektet finansierar kompetensutvecklingen.

Kursen som erbjuds sker digitalt i gruppformat baserat på ACT, som kan utläsas Acceptance and Commitment Training. Metoden tar sin utgångspunkt i modern inlärningspsykologi och beteendeanalys (KBT). Kursen främjar psykisk hälsa och formar en organisationsriktning som är inkluderande och grundas i samsyn. Inbjudan riktar sig till alla yrkesroller oavsett befattning.

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
- verktyg för att utveckla och stärka din psykologiska flexibilitet
- hur du kan hitta din stil som modig, autentisk och stark medarbetare
- hur du kan skruva upp för mer energi istället för att skruva ner för stress

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.

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

