



Utbildningsdag för dig som är chef eller ledare

ACT

med Rikke Kjelgaard

Dagen som erbjuds kostnadsfritt sker digitalt i gruppformat och baserat på ACT, som kan utläsas Acceptance and Commitment Training. Metoden tar sin utgångspunkt i modern inlärningspsykologi och beteendeanalys (KBT). ACT skapar mening, riktning och mål - både i arbetsliv och privatliv. Kursen främjar psykisk hälsa och du får praktiska verktyg att använda i ditt ledarskap och som också skapar ett mer hållbart arbetsliv.

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

DATUM OCH TID: 24/1 2023 kl. 9-15.30. Zoom länk skickas per mejl inför kursdagen.

ANMÄLAN: [Anmäl dig här! www.sjusam.se/pria](http://www.sjusam.se/pria)

KOSTNADSFRI ESF projektet finansierar kompetensutvecklingen.

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)

