

# Skab overskud – 1 dag - MBK A/S

Ønsker du at skabe mere overskud - for dig selv og dine kollegaer, kunder, borgere og samarbejdspartnere?

Vil du vende ulemper til fordele?

Vil du være bedre til at tage imod kritik?

Ønsker du at tage mere ansvar for din energi du udstråler?

Kurset er for dig der skal tilpasse dig en hverdag med både forandringer og forhindringer.

## Udbytte - du styrker din evne til at:

- Fokuserer din energi på det, der er inden for din indflydelsessfære
- Vende ulempe til fordel
- Undgå at tage kritik personligt
- Tage 100 % ansvar for den energi, du bringer ind i lokalet
- Skabe god kontakt med kollegaer, kunder og klienter
- Være mere effektiv og nyde processen
- Kommunikere så andre føler sig mødt og rummet
- Møde alle dine tanker med accept og uden selvkritik
- Undgå overspringshandling og gøre det der skaber glæde og resultater
- Møde og gå hjem fra arbejde med overskud af energi

## Indhold:

- Se på problemer og dvæle ved løsninger
- Egen attitude
- Dosere din energi, så du undgår at blive drænet
- Autentisk power med ægte "Ja" og ægte "Nej"
- At slutte fred med det, du ikke kan styre
- Konfliktbehandling – Forsøg først at forstå, der efter at blive forstået
- Proaktiv versus reaktiv
- Tacklinger af ændringer, du ikke selv ville have valgt
- Fylde på energi-tankene via ritualer og vaner
- Forskellen på skyld og ansvar
- At have empati med dig selv og din historie
- Sige fra på en venlig måde der er konfliktnedtrappende
- Betydningen af anerkendelse, og hvordan du giver og modtager den

## Form:

Kurset formidles med humor, stor empati og venlighed, positiv energi, historiefortælling fra det levede liv, simple værktøjer, filmklip, diskussion, og coaching øvelser i mindre grupper på mellem to og fire i hver gruppe.

# Skab overskud – 1 dag - MBK A/S

## Kursusindhold

### Tankecirklen

Hvordan bliver jeg opmærksom på, om jeg er i gang med at marinere mig selv i negative tanker? Lær hvordan du med tankehjulet guider dine tanker til at blive løsningsorienterede.

### Konflikthåndtering

Hvordan kommunikerer jeg, så modtageren føler sig mødt? Hvordan sørger jeg for, at modtageren forstår mig?

### Energistyring

Jeg skaber overskud ved en balance mellem aktivitet og hvile. Denne balance skaber jeg med energi-styringsværktøjet trafiklyset

### Kontakt

Hvordan skaber jeg både god kontakt til mit autentiske jeg – og dem jeg er sammen med i løbet af min arbejdsdag? Hvordan opbygger jeg en rolig og begejstrende overskuds-atmosfære?

### Personlig fremtræden

Hvordan opleves min energi af andre? Er der noget jeg skal give slip på? Hvad skal jeg holde fast i?

### Personligt lederskab

Min evne til at fylde min kande op, inden jeg hælder op til andre. Dette sker via målsætningsarbejde

### Overspringshandlinger

Min intuition ved med det samme, hvilket lille step jeg skal tage nu for større glæde og resultater på den lange bane. Undgå at lade mig styre af mit indre sludrechatol og skride til handling med det samme med 5,4,3,2,1 metoden

### Sociale kompetencer

Hvor meget betyder mine sociale kompetencer i forhold til mit overskud til at løse faglige udfordringer?

### Feedback

Hvordan giver jeg feedback på en behagelig måde? Hvordan kan jeg skabe energimæssigt overskud hos mig selv, når jeg modtager feedback?

### Overvinde frygt

Hvordan rummer jeg det indre sludrechatol og lader mig styre af den indre cheerleader?

### Vanskelige samarbejdspartnere

Hvordan håndterer jeg vanskelige personer med følelsesmæssigt overskud? Hvordan sætter jeg grænser på en empatisk måde?

# Skab overskud – 1 dag - MBK A/S

## Styrker og udviklingsområder

Hvad er mine styrker og svagheder i forhold til at fylde min egen kande op? Individuelt feedback, der motiverer til udvikling af bedre intern og ekstern kommunikation.

# Skab overskud – 1 dag - MBK A/S

## Kursusprogram

Deltagerne giver udtryk for deres ønsker og behov, hvilket er udgangspunktet for kursets program. Hvor meget emnerne fylder, og hvornår på dagen vi adresserer dem, afhænger af deltagerne. Det nedenstående er et eksempel på, hvordan programmet kan se ud.

### **Kl. 9 – 12:**

Vi starter der hvor alt begynder – nemlig i din bevidsthed. Hvor meget betyder dine tanker for dit mentale, fysiske og følelsesmæssige overskud? Og hvordan styrer du dine tanker i den retning, du ønsker at skabe? Hvorfor dræner begrænsende overbevisninger? Og hvordan skaber styrkende overbevisninger overskud på energi-kontoen? Hvordan håndterer du den drænende frygt, der er styret af dit behov for anderkendelse?

### **Kl. 13 – 16:**

Vi arbejder med dine personlige ledelsesværktøjer til at undgå overspringshandlinger, undgå at tage kritik personligt og undgå konfliktoptrappende kommunikation. Hvordan skaber du indre ro, glæde og totalt overskud – uanset om du oplever medvind, modvind eller sidevind? Vi arbejder med konkrete eksempler på, hvordan du skaber overskud i underskudssituationer. Hvordan du skaber ro og overskud, når der er ”støj på kommunikationslinjen” mellem dig og andre. Velkommen til et levende klasseværelse, hvor der er underholdningsgaranti. Du lærer nemlig mest, når du griner og føler dig underholdt i indlæringsprocessen.

# Skab overskud – 1 dag - MBK A/S

## Pris og praktisk

### Pris når kurset holdes hos os:

1 dags kurser koster 21.000 kr.

Prisen inkluderer lokaler, morgenmad, frokost, te/kaffe, chokolade, materialer mv.

### Pris når kurset holdes hos jer:

1 dags kurser koster 16.000 kr.

Prisen forudsætter, at I sørger for alt det praktiske. Men vi kan sørge for deltagermaterialer, mapper, blokke og kuglepenne for kr. 1.500 pr. kursus.

Udenfor København tillægges transport efter statens takst.

### Lokaler:

Hos MBK tilbyder vi inspirerende kursuslokaler i hjertet af København.

Vores flotte kursuscenter er beliggende i Pilestræde 61, 1112 København K (50 meter fra Rundetårn og 500 meter fra Nørreport).

Vi anbefaler at kurset holdes hos os, da vores lokaler er indrettede til kurser, og vi har styr på lokalet, det tekniske udstyr og materialerne.

Desuden sørger vi for god forplejning i løbet af dagen startende med morgenmad og frugt – lækker frokost – til kaffe/te og eftermiddagschokolade.

Kurset giver en teambuilding-effekt og skaber netværk, når kursusedtagerne kommer ud til "lidt luksus" uden at skulle på kontoret i pauserne.

Kurset kan naturligvis også afholdes i jeres egne lokaler eller på en anden lokation efter jeres ønske. Kurset kan også arrangeres som internat.

### Varighed og tid:

Dette har 1 dags varighed.

### Deltagerantal:

Kurset Skab overskud har et maksimum deltagerantal på 12 personer. Kontakt os ved spørgsmål.

*Ovenstående priser er eksklusiv moms.*

**Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk**

Fra <https://mbk2019.larsikdev.com/kursus/internt-skab-overskud/>

