



# På forkant med hverdagens forandringer

- Personlig udvikling der skaber handlemuligheder

Forandringer er kommet for at blive og de kan være turbulente, krævende, uvelkomne, udfordrende, livgivende og udviklende. Hvordan vi end oplever forandringerne er der behov for at vi forholder os til dem. Flyt fokus og få nye handlemuligheder i en turbulent

## Indhold

På kurset får du mulighed for at arbejde med dine konkrete forandringserfaringer og med hvordan du personligt kan blive bedre til at håndtere forandringer i hverdagen.

- Syn på forandringer – arbejdspladsen og individet – historisk rids
- Reaktioner på forandringer – psykologiske processer i forandringsituationer
- Hvem har flyttet min ost? – en fabel om forandring
- Din forandringsstil – hvad gør du?
- Personlige ressourcer og muligheder
- Produktive dialoger – at tjekke sine forestillinger og udtrykke sig klart
- Interessesfære vs. indflydelsessfære – fra reaktiv til proaktivt syn på forandringer
- Mentaltræning – visualisering
- Individuel handlingsplan

## Udbytte

- Du får viden om forandringsprocesser og hvordan du typisk reagerer på forandringer.
- Du får forståelse for dine valgmuligheder og større mod til at træffe de valg der giver energi og overskud i hverdagen.
- Du får indblik i nogle af dine uudnyttede ressourcer
- Du får konkrete redskaber til at håndtere forandringer på en konstruktiv og balanceret måde.
- Du laver en handlingsplan for dit liv med forandringer

## Deltagere

Du er webredaktør, kommunikationsmedarbejder eller lign, og du er optaget af webkommunikationens muligheder og udfordringer.

## Varighed

1-2 kursusdage kl. 9-16

Læs mere om vores syn på læring på vores hjemmeside og ring eller mail for tilbud på kursus i jeres organisation.

[www.sallykommunikation.dk](http://www.sallykommunikation.dk)

