

ORIGO[®]

Center for Meaningful
CoCreation

Powered by SEB Gruppen A/S



Trivsel

– er noget vi er sammen om



Wisdom In Action



Et unikt tre timers seminar med fokus på arbejdsglæde og trivsel i en udfordrende tid

Lige i øjeblikket er vores trivsel både individuelt og i vores fællesskaber sat på en hård prøve. C19 er ved at have taget pippet fra langt de fleste – det hjælper ikke at synge sammen mere, som det gjorde i første runde. De fleste er bare udtrættet og har ikke flere "PYT-point" tilbage - og rigtig mange steder begynder det at gå ud over både den måde vi samarbejder på og de resultater virksomheden opnår. Når mennesker er pressede er noget af det første der ryger, vores overskud til at rumme hinandens forskellighed. De fleste bliver mere firkantede og nogen ender helt ovre i "my way or the bloody highway" -attituden.

Lær at passe på dig selv, dine kollegaer og kunder – i krisetid har vi brug af vi spiller hinanden GO`

Der er egentlig ikke noget underligt i, at længerevarende stress går ud over vores evne til at tolerere andre mennesker og uforudsigelighed. Når man bliver presset ned i reptilhjernen er der ikke meget udsyn og tolerance at komme efter. Men det er jo super ærgerligt når det både dræner arbejdslivs-kvaliteten og glæden ved det kollegiale fællesskab, samt ender med at koste kassen på grund af dårlig kundeservice. Og det skal der gøres noget ved. Ikke at vi kan fjerne C19 eller den usikkerhed og uforudsigelighed den har trukket med ind i vores hverdag, men fordi vi rent psykologisk kan lære ikke at dvæle ved det vi ikke kan forandre på.

Formål:

Formålet med dette seminar er at få sluppet de bekymringer vi ikke har indflydelse på og derved undgå unødvendig trivsels-dræn. At få "fyldt" ny energi på tanken og lære om "Lev dig lykkelig" strategien.

- **Få styrket eller genetableret kontakten til din indre robusthed**
- **Få indsigt i de 10 selvplejevaner der styrker dig, dit energifelt og dit immunforsvar**
- **Lær en række simple og effektive teknikker til at "lade op" – selv i modvind**

Fra positiv psykologi ved vi hvilke strategier der skal til for at ændre et problemorienteret tankemønster til et positivt mulighedsfelt. De 10 selvplejevaner der bygger på evidensbaseret forskning er både lette, konkrete og helt praktisk anvendelige i hverdagen. Både som individ og i de teams og fællesskaber vi alle indgår i. De er det centrale element for denne workshop. Deltagerne vil lære at fjerne flest mulig af alle de trivselsdræn der har lagt sig omkring os, samt få værktøjer til at holde energien højt blandt både kollegaer og de nære relationer.

Det er egentligt meget enkelt. Hvis individet mistrives, så vil nærrelationerne heller ikke trives. Og slutteligt vil organisationen lide under det. Derfor er selvansvarligheden hos det enkelte menneske helt centralt for at opnå både egen trivsel og organisatorisk high performance. Workshopen på 3 timer indeholder to faser.



Program for seminaret:

Fase 1: 1 time 20 min.

Fase 1 er et oplæg omkring trivsel, som begreb. Og her har vi god grund til at være stolte – fordi begrebet "to thrive" kommer ud af vores nordiske sproglige baggrund. Siden har det spredt sig fordi det engelske sprog stadigvæk har det med. Og nu er det alment brugt, men sjældent forstået i dybden. I Origo har vi arbejdet med arbejdslivskvalitet og trivsel i mere end 30 år, som nøglen til et stærkt, robust, og resilient psykisk arbejdsmiljø. Vi har udviklet "TrivselsGloben" som et unikt koncept, der formår at skille et komplekst begreb som trivsel i en række mindre dele, så det bliver let og overskueligt at arbejde med. Deltagerne lærer at udarbejde en selvanalyse baseret på trivselsgloben. Ved hjælp af en meget enkel teknik hvor man tager stilling til hvor vigtigt er elementet for mig og hvor høj grad af trivsel har jeg på det. Når man har lavet denne analyse på alle 11 elementer – bliver det hurtigt tydeligt hvor man skal sætte ind – for der hvor vigtigheden er højest og trivselsscoren lavest, er der hvor trivselsdrænet er størst.

Fase 2: 20 min.

Pause

Hvor man kan få lidt forfriskninger og tid til at gøre sine egne noter færdige.

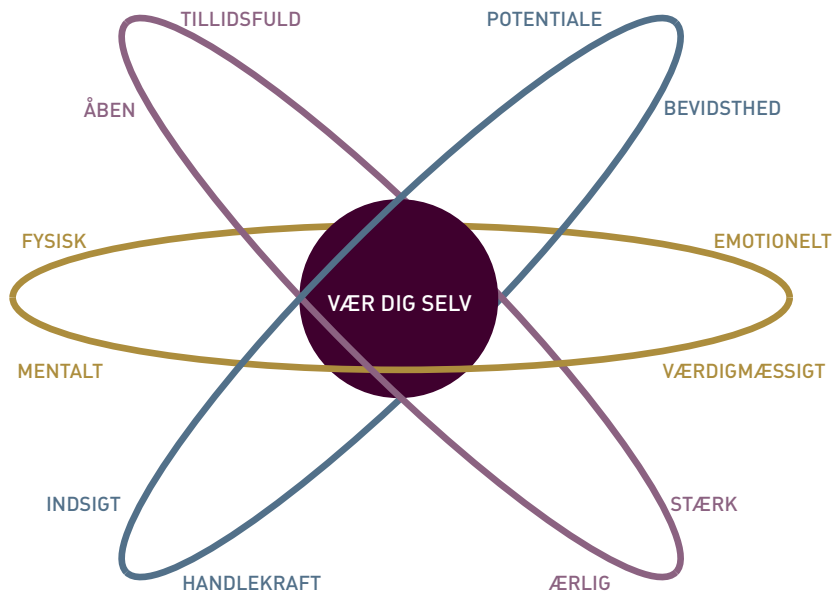
Fase 3: 1 time 20 min.

Open space workshop.

I denne open space skaber vi et tillidsmættet rum hvor den enkelte deltager får mulighed for at komme med input til de sammenhænge og processer der i hverdagen, på jobbet, enten strammer til eller er egentligt konfliktmættede og ubehagelige. Ved at løfte os fri – og få et overordnet perspektiv – bliver det muligt, at tale neutralt og løsningsorienteret omkring selv vanskelige og dilemmafyldte processer. Når workshoppen er ovre vil det være helt tydeligt hvem der har indflydelse på hvad og hvad vi kan gøre ved det.

Trivselsgloben - der er udviklet af Sebastian Nybo – giver dig et unikt indblik i og overblik over hvad der giver og hvad der dræner dig for energi så du ved hvad du skal gøre mere eller mindre af.

Trivselsgloben



Hovedfokus i de 3 timer er:

- Punkt 1:** selvansvarlighed og hvad jeg som individ kan gøre for at optimere min egen trivsel.
- Punkt 2:** Hvad kan vi gøre i vores teams og fællesskabet
- Punkt 3:** Hvad kunne vi ønske, at ledelsen gjorde for at fjerne nogle af de ting der skaber bøvl og besvær og derved dræner trivslen. Vægtningen af de tre elementer er: punkt 1: 60% - punkt 2: 30% - punkt 3: 10%

Grunden til at vægtningen er netop sådan, er at disse workshops har til formål at skabe størst mulig tilvækst i det enkelte menneskes trivsel. Og ikke bare ende med, at blive en omkostningsfri runde i skydeteltet hvor man bare bebrejder ledelsen for alt der ikke er godt.

Formen er let og underholdende og deltagerne vil gå fra workshoppen med fornyet energi og en række konkrete værktøjer til, både at fjerne det der hæmmer og dræner trivslen i hverdagen, samt en række nøgler og indsigter i hvordan man kan "leve sig lykkeligt".

Pris:

DKK 25.000,- ekskl. moms og transport
Seminariet afholdes både fysisk, på streaming samt Teams & Zoom



Wisdom In Action



www.sebastiannybo.dk

Underviser

Sebastian Nybo er en anerkendt forfatter, foredragsholder og erhvervspsykologisk rådgiver med international erfaring og netværk. Han har arbejdet med organisationsudvikling og High Performance Teams i knap 30 år. Som deltager får du adgang til såvel hans dybe faglige viden samt konkrete erfaringer fra en lang række virksomheder som han har rådgivet og understøttet frem til High Performance Trivsel. Han har udviklet en lang række effektive og unikke værktøjer der giver overblik over trivselsbegrebet – og hvordan man indarbejder de 10 selvpleje vaner i en hektisk hverdag – og dem for du som deltager på dette seminar får unik adgang til.

Sebastian er desuden ophavsmand til de 12 teorier og modeller, der indgår i SEB-teorisættet, og har de senere år specialiseret sig inden for emnerne Bæredygtig Innovation, Teamkultur og Evolutionspsykologi.

Han har undervist mere end 350.000 mennesker i både ind- og udland og har mange års erfaring med undervisning og rådgivning af ledere og nøglemedarbejdere, og anses i dag som en autoritet inden for sit felt.

Ring og hør mere på 33114422 eller send en mail til: sn@sebgruppen.dk



Medlem af



Dette materiale må kun anvendes som dokumentationsmateriale ifm. oplæg v/Sebastian Nybo og må ikke kopieres, sælges eller distribueres uden skriftlig accept fra **WISDOM IN ACTION**