

# **Livskraft på jobbet – skab god energi sammen med dine kolleger**

- **Et nyt kursus for kvindelige tillidsvalgte**



## **Baggrund:**

De fleste af os bruger 37 timer om ugen på jobbet i over 40 år af vores liv. Derfor gælder det om at få det bedste ud af arbejdslivet og hverdagen med dine kolleger. Som tillidsvalgt brænder du for at gøre en positiv forskel for dine kolleger. På dette kursus får du værktøjer til at skabe livskraft og god energi omkring dig – og dermed arbejdsglæde både for dig selv og andre.

## **Udbytte:**

### **På kurset får du værktøjer til at:**

- Kommunikere med entusiasme – også til brokkehovederne
- Give opbyggelig feedback med positiv psykologi
- Sætte en spændende og konstruktiv dagsorden for møder
- Skabe god karma med din personlige fremtoning og dermed få opbakning fra kolleger
- Holde fast i dine meninger og synspunkter – og formulere dem så du skaber engagement
- Holde fanen højt og være bannerfører – også i modvind
- Indgyde kollegerne faglig selvtillid og dermed arbejdsglæde
- Understøtte arbejdsglæden i den fælles indsats – hvor der også er plads til forskelligheder

Du får både inspiration og positiv feedback fra underviserne og dine medkursister. Formålet er, at I sammen gør hinanden stærkere og sammen udvikle ideer positive tænkning og livskraft på jobbet.

## **Indhold:**

### **På kurset lærer du:**

- At definere hvor du skal gøre din indsats – og prioritere løbende.
- At møde dine kolleger med engagement, respekt og entusiasme.
- At tage ansvar for arbejdsglæden og dele ansvaret med andre.
- At skabe energi, motivation og lyst til at deltage i det faglige arbejde
- At kommunikere overbevisende – også med gnavpotterne.
- At sætte en konstruktiv og opbyggelig dagsorden.
- At vende problemer og stopklodser til løsninger og muligheder.
- At blive rollemodel for et rummeligt menneskesyn med plads til alle.

Med afsæt i din rolle som tillidsvalgt og udfordringerne på din arbejdsplads får du her inspiration til styrke livskraften og arbejdsglæden for dine kolleger på jobbet. Du vil få feedback fra underviserne og dine medkursisters på dine oplevelser og få inspiration til, hvad du helt konkret kan gå hjem at gøre.

## **Målgruppe:**

Kurset henvender sig til kvindelige tillidsvalgte, der gerne vil styrke arbejdsglæden – både sammen med kollegerne og over for ledelsen.

## Undervisere

**Anne-Mette Barfod** har mange års erfaring som kommunikationsrådgiver i erhvervslivet og som underviser på kurser, der har til formål at styrke den enkelte deltagers gå-på-mod, tro på sig selv og gennemslagskraft. Anne-Mette startede Powerkvinderne i 2009 med det formål at "gi' kvinder styrke". Hun er uddannet cand.polit. og journalist, og har sammen med Anita Mac skrevet bogen "Pæne piger kommer i himlen – kloge kvinder vælger selv".



**Birgitte Baadegaard** er cand.merc., coach og uddannet NLP Master. Hun har mange års erfaring inden for HR, er forfatter til flere bøger og arbejder med kvinders trivsel, ambitioner og arbejdsliv.

**Agnete Olsen** er uddannet journalist fra Danmarks Journalisthøjskole. Hun har mange års erfaring som presse- og kommunikationsrådgiver, og har holdt kurser i personlig kommunikation både i ind- og udland.

Læs mere om underviserne på:

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



## Tid og sted:

Onsdag den 24. oktober kl. 12.00 – fredag den 26. oktober kl. 15.00.

*Kurset afholdes på et hyggeligt og intimt sted midt i landet, hvor der er god mulighed for fordybelse og hygge. Deltagerne hjælper med til at lave mad.*

## FIU-nr.: 5207 18 00 26

Tilmelding og ansøgning skal igennem dit forbund/afdeling på ovenstående FIU-nr.

**Pris:** 6.300,00 kr.

## Tovholder:

Susanne Fast Jensen.

Eventuelle spørgsmål kan mailes på:

[susanne.fast.jensen@3f.dk](mailto:susanne.fast.jensen@3f.dk)

