

# Psykologi for dig som mandlig tillidsvalgt

Underviser  
Alex Haurand



## Baggrund:

Du, og din funktion som tillidsvalgt, er i fokus på dette kursus. For som tillidsvalgt, leder eller ansat i fagbevægelsen er ikke kun dit personlige engagement af afgørende betydning, din personlighed og dine ubevidste sider er med til at påvirke om dig og dine kolleger får succes.

På kurset, hvor vi arbejder med din "tillidsvalgt-virkelighed", vil du få mulighed for at reflektere over dine roller og dine opgaver.

Som tillidsvalgt står du ofte i store udfordringer og må navigere i usikre, uklare og skiftende forventninger og ønsker, ikke mindst når du vil gennemføre tiltag for at sikre ligestilling, forebygge seksuel chikane, få en mere kønsblandet arbejdsplads m.v.

Du er den der stiller dig til rådighed for fællesskabet. Det er både en ansvarsfuld og krævende position som kræver stor robusthed og evne til at kunne håndtere modstridende krav og til tider kaos.

Som tillidsvalgt ved du godt at kollegernes arbejdsglæde og virksomhedens succes i også hviler på dine skuldre og at din person og dit køn har betydning.

Derfor vil vi på kurset fokusere på din selvindsigt og på at dit fulde potentiale kommer i spil.

Kurset afholdes i en fortrolig og ærlig ånd, hvor vi deler ud af vores oplevelser og mødes med anerkendelse og respekt.

## Udbytte:

På kurset får du indsigt i grundlæggende psykologiske mekanismer og får større indsigt i dine egne – ind i mellem måske uhensigtsmæssige – handle- og tankemønstre.

Du bliver rustet til i højere grad at kunne se billedet af, hvad der er på spil under overfladen.

Vi går tæt på dig som menneske og tillidsvalgt for at styrke dig i rollen som tillidsvalgt der arbejder med ligeværd.

Du forlader kurset med ny energi og klarhed over din opgave.

## Vi arbejder med:

- Viden fra psykologien (bevidste og ubevidste handlinger).
- Dine egne – måske uhensigtsmæssige – tanke- og handlemønstre.
- Hvordan opnå det, du har sat dig for.
- Forsvarsmekanismer hos dig selv og deres virkning på andre.
- Den stærke relation og holdånd.
- Din identitet. Er den hæmmende eller fremmende, for det du vil opnå.
- At forstå dig selv og andre i pressede situationer



## Målgruppe:

Mandlige tillids- og arbejdsmiljørepræsentanter, valgte og ansatte i fagforeninger, samt andre der vil have indsigt i egen psykologi og en større personlig gennemslagskraft.

Max 9 deltagere.

## Underviser:

Alex Haurand har i 30 år hjulpet mennesker med personlig udvikling og mental træning.

Er uddannet psykiatrisk sygeplejerske, kognitiv adfærdsterapeut og mindfulnessinstruktør.

Alex desuden en bred erhvervs-mæssig erfaring bl.a. som leder og terapeut.

## Tid og sted:

Torsdag den 11. februar kl. 12.00 - fredag den 12. februar kl. 14.30.

*Kurset gennemføres i hyggelige, uformelle omgivelser, med ud-sigt og tæt på naturen. Forventeligt på Vestsjælland.*

## Tilmelding:

Ansøgning om deltagelse skal ske i din egen fagforening på:

**FIU-nr.: 5207 21 00 43**, for medlemmer af forbund tilsluttet FIU-fællesskabet. *Her er prisen kr. 4.950,00.*

**FIU-nr.: 5207 21 00 44**, for medlemmer af forbund der IKKE er tilsluttet FIU-fællesskabet. *Her er prisen kr. 6.675,00.*

*Tilmeldingsfrist er 11. januar 2021.*

**Tovholder:** Susanne Fast Jensen.

Eventuelle spørgsmål kan mailles til:

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