

HUR SKAPAR VI GODA INRE PRESTATIONSMILJÖER?



Sörmland

FRAMGÅNGSFAKTORER - INRE PRESTATIONSMILJÖER

”RELATIONS” COACHING

TILLIT - SE – LYSSNA
STÄLL ÖPPNA FRÅGOR
SKAPA BETEENDENFÖRÄNDRING

DITT INRE LEDARSKAP

BLICKA INÅT MOT DIG SJÄLV & DINA BETEENDEN
VEM VILL DU VARA SOM LEDARE?

STRATEGISKT ARBETE MED
VÄRDEGRUNDSFRÅGOR

TRÄNA PÅ

PSYKOLOGISK FLEXIBILITET

”ACCEPTANCE COMMITMENT TRAINING” (ACT, KBT)
I ANSLUTNING TILL TRÄNING I LÄRGRUPPSFORM



Sörmland

Närvaro i nuet
/mindfulness

Acceptans

Värden

Psykologisk
flexibilitet

Defusion

Meningsfull
handling

Observerande
jaget



Sörmland

