

Vejen til bedre trivsel!

Bliv klædt på til lederrollen med hjertet og hjernen i balance

Vi kan alle nemt komme til at halse efter i en travl hverdag.

Det stigende antal af stresssygemeldinger på landsplan gør det klart, at du skal kunne håndtere stress.

Uddannelsen vil klæde dig på, så du ved præcis, hvornår og hvad du skal gøre.

Lær at forebygge og håndtere stress i en travl hverdag

Der er mange krav og forventninger både fra os selv og omverdenen, men med den rette viden om hjernens muligheder og begrænsninger kan du komme et skridt foran. Du vil med denne uddannelse blive bedre rustet til at lede både dig selv og andre med forståelse for forskellighed, og dermed på alle områder blive en bedre leder.

I vores univers skal det give mening og være sjovt at gå på arbejde. Det er du med garanti enig med os i, og du har sikkert allerede indhentet stor mængde viden om arbejdsglæde. Det er godt med viden, men hvordan omsætter du den i praksis? Netop det arbejder vi med på vores uddannelse, hvor du får teori omsat til praksis.

Med viden om hjernen står du stærkt som leder

Det er i dag et faktum, at vi skal til at forholde os til vores hjerners begrænsninger. Det kan teknologien ikke ændre på, faktisk tværtimod. Vi er nødt til at lære at bruge de nye teknologiske muligheder mere hjernekløgt, så det er os, der styrer og ikke omvendt.

Vores hjerner har brug for tydelige retninger, fokus og tid til at indarbejde ny viden. Præcis det tilbyder vi dig gennem denne uddannelse, og vi garanterer, at du efter uddannelsen har en god forståelse af både travlhed og stress.

Stress smitter

Det er derfor vigtigt, at du selv er i balance, men ligeså vigtigt at du evner at aflæse dine medarbejdere. Du ved godt, at medarbejdere ofte motiveres både af fleksibilitet, frihed under ansvar og en tydelig leder, men er i tvivl om, hvornår og hvordan, du som leder skal agere i det rum.



"Pia er en dygtig underviser og formidler, som er dybt engageret. Hun brænder virkelig for, at man som deltager får indsigt og forståelse for stress og trivsel - og for den påvirkning, stress har på hjernen. Hun har et godt overblik og er god til at lytte til lokalet. Det betyder, at hun også kan tage fat i de ting, som deltagerne bringer op."

- Kirsten Skade,
Senior Manager hos LEGO

Målet med uddannelsen er:

- at du opnår en forståelse for mekanismer bag stress
- at klæde dig på til at kunne forebygge og håndtere stress
- at give dig et kendskab til hjernens spilleregler og redskaber til at overføre denne viden til handling



Vores intention er ikke at udrydde stress, men at du skal lære at forstå mekanismerne bag, og at give dig redskaber til at minimere og håndtere det mere hensigtsmæssigt. Begge dele vil kunne afspejles direkte på bundlinjen, som resultat af færre sygedage og højere arbejdsglæde.

Vi ønsker at klæde dig på til at gå foran på en hjerneklod måde, så både du selv og dine ansatte er trygge i det utrygge.

“Kirsten formår at præsentere forskellige teorier på en let forståelig facon og belyse dem fra flere vinkler og med eksempler fra virkeligheden.

Hun viser interesse for den enkelte studerende og giver konkret og relevant feedback.”

- Sergey Karyagin,
Market Intelligence Responsible

OM CERTIFICERINGEN

Uddannelsen er opdelt i fire moduler af hver to dage og afsluttes med en skriftlig opgave. Når du går fra os med dit diplom efter et halvt års uddannelse, har du redskaberne til at

observere og rådgive medarbejdere og kolleger i tide og herved forebygge den farlige stress. Du har redskaberne til at sætte rammerne for dine medarbejdere, så I bevarer en sund og rar arbejdsplads.

På modulerne arbejder vi under følgende overskrifter:

- Hjernen, stress og trivsel
- Forebyggelse - rollefordeling og indsatser
- Ledelse - Kunsten at lede
- Din fremtidige rolle

Undervisningen foregår i skønne lokaler, og afholdes som 2 dages ophold i enkeltværelser ved dejlige omgivelser i Århusområdet eller i Storkøbenhavn. Se opstart af nye hold på www.beati.dk. Vi sørger for, at du undervejs både under og mellem uddannelsesdagene arbejder aktivt med de redskaber, du får

på de forskellige moduler. Dit fokus og motivation fastholder vi ved mellem uddannelsesdagene at mødes online. Her får du mulighed for at sparre og dele erfaringer med dine undervisere og dine medkursister.

Igennem deres rådgivning af ledere, oplever både Pia og Kirsten, at mangel på viden er en væsentlig faktor for, at lederne har svært ved at håndtere stress.

*"Havde vi haft den viden om både stress og hjernen, vi har i dag, ville vi med garanti have håndteret mange ting anderledes",
udtaler Kirsten og Pia i kor*

Opbygning af uddannelsen sikrer, at du går derfra med en stor sikkerhed og er rustet til at være med til at højne trivslen på din arbejdsplads.



Om dine undervisere

Som tidligere erhvervsledere har både Kirsten Wissing og Pia Kjelstrøm Bruhn haft ledelsesproblematikker helt tæt på kroppen.

Kirstens rolige væsen og Pias sprudlende energi sikrer et læringsmiljø med plads til leg, latter og høj indlæring. De lever begge af at rådgive om det gode arbejdsmiljø med hjernen som udgangspunkt både i privat og erhvervs-mæssig regi. I en årrække var Pia bl.a. på Odder kommunes stresshold, hvilket har været med til at give hende et godt og nu-

anceret billede af stress. Kirsten har brugt sin viden om ledelse til at udarbejde et online ledelsesforløb på lederakademiet på Niels Brock.

Fællesnævneren for alle de ledere, vi har rådgivet er, at alle gerne vil forstå, men mangler viden og redskaber til at overføre teori til praksis i en travl hverdag. Pludselig bliver ledelsesrollen svær og frustrerende at varetage. Vi har et brændende ønske om at formidle præcis den teori og praksis, der gør, at du kan blive mere tryk og sikker i din lederrolle. Det skal gerne være

sjovt at gå på arbejde både for dig og dine kolleger - gerne med plads til lidt humor og grin i hverdagen.

”For mange ledere og medarbejdere er stress blevet en u håndgribelig størrelse. Det er præcis det, du kan være med til at lave om på” udtaler Pia Bruhn.

Kirsten Wissing tilføjer ”For at lykkes som leder skal man have evnen til at lytte, at sætte retning og rammer men det er også vigtigt at være reflektiv”.



Vidste du at:

- med kendskab til hjernens måde at fungere på, kan du forebygge og opdage stress i tide hos dig selv og dine medarbejdere
- uhensigtsmæssige rammer og vilkår i arbejdet er blandt årsagerne til stress med hele 37% og arbejdsopgaverne står for 28% samt hyppige afbrydelser i løbet af dagen for 27% (krifa.dk)
- du som leder har ansvaret for at sætte rammerne for dine medarbejdere
- tydelig, ensartet og ærlig kommunikation og dialog gør en forskel
- en overbelastning af hjernen periodevis lukker ned for vitale dele af den



Læs mere om certificeringen og tilmeld dig mit nyhedsbrev på www.beati.dk

Har du brug for hjælp til at afgøre, om certificeringen er noget for dig?

Ring til Pia på 71 72 91 72, Kirsten på 27 77 28 29 eller skriv til pia@beati.dk