

# Praktiskt Självledarskap

Praktiskt Självledarskap är en konkret och praktisk utbildning som ger insikter om vad som leder till nya bättre vanor och beteenden, till ett större välbefinnande och högre personlig effektivitet i din yrkesroll. Programmet inleds med ett personlighetstest som ligger till grund för delar av utbildningen.

## För vem?

Praktiskt Självledarskap vänder sig till alla ledare och medarbetare som har ett mål att höja sin personliga effektivitet och att öka sin förmåga att samspela med andra.

## Vad ger utbildningen?

Konkreta och praktiska verktyg  
Insikter som leder till nya bättre vanor och beteende, till ett större välbefinnande och högre prestation inom yrkesrollen  
Ökad förmåga i att effektivt samspela med andra.  
Du får också tillgång till ett nätverk av kursdeltagare

## Hur är utbildningen upplagd?

Totalt 3 dagar (2+1) under 6 månader.  
Uppbyggd kring 4 moduler med olika inriktning:  
Genomförs i mindre grupper med mellan 6 och 15 deltagare.  
Vi arbetar med korta föreläsningar, diskussioner, grupparbeten och praktiska övningar.  
Mellan våra träffar har du hemuppgifter och säkerställer i praktiken effekten av utbildningen med stöd av en applikation som du får tillgång till via din telefon eller dator.



**Längd: 2+1 dagar över ca 6 månader. Lunch och kaffe ingår.**

**Investering: 24 500 kr exkl. moms.**

**Datum, platser: 24, 25 oktober + 14 november i Helsingborg.**

**Anmäl ditt intresse till [info@frankconsulting.se](mailto:info@frankconsulting.se)**

**+46 (0)76 117 33 77 / +46 (0)70 766 11 25**

# Vad går vi igenom?

## Modul 1. Jag och mitt operativsystem.

Hur din hjärna fungerar och hur de tankar du tänker leder styr hur du mår och presterar.

- Hur du kan hantera motgångar som gör att du går stärkt ur dem.
- Hur du gör för att styra både tanke och handling.

## Modul 2. Jag och min personliga effektivitet

- Hur du framgångsrikt sätter personliga mål och bygger din livsplan.
- Hur du utmanar dig själv, hur du kan hantera din tid bättre och hur du konkret ändrar vanor.
- Hur du effektivt skall arbeta med din personliga planering.

## Modul 3. Jag och min omvärld

- Din egen personlighet, karaktärsdrag och vilka drivkrafter du har.
- Hur du skall hantera situationer och människor som framkallar negativa känslor hos dig.
- Hur du påverkar andra och hur andra påverkar dig.

## Modul 4. Jag och min kommunikation

- Den personliga kommunikationens kraft. Både verbal och icke verbal.
- Grundläggande retorik och hur du kan använda den för att kommunicera effektivare.
- Hur din kommunikation påverkar andra som inte är som du själv.

### Elisabeth Yllfors

Har erfarenhet ifrån flera olika tjänster - alltifrån brand & sales management till roller som marknadsdirektör, affärsområdeschef samt VD. Är certifierad handledare i Utvecklande ledarskap och diplomerad coach enligt ICF. Driver och äger idag FRANK Consulting. [Elisabeth.yllfors@frankconsulting.se](mailto:Elisabeth.yllfors@frankconsulting.se) +46 (0)76 117 33 77

### Jörgen Sylvander

Officer i svenska armén under 7 år följt av flera år i olika chefsbefattningar i näringslivet som tex VD, Affärsområdeschef och Sälj och/eller Marknadsdirektör. Lång B to B erfarenhet ifrån IT och förpackningsindustrin såväl som från konsultverksamheter dels som nordisk VD för Mercuri International och som konsult inom GAIA leadership's nätverk. [Jorgen.sylvander@frankconsulting.se](mailto:Jorgen.sylvander@frankconsulting.se) +46 (0)70 766 11 25

### Stefan Wiik

Lång erfarenhet som konsult inom Ledarskap, Sales management och effektivitetsutveckling både i Skandinavien och internationellt. 21 års erfarenhet från Mercuri International i olika ledarroller som bl. a försäljningschef, marknadsdirektör samt VD. Är certifierad inom SLII and DISC.

[Stefan.wiik@frankconsulting.se](mailto:Stefan.wiik@frankconsulting.se) +46 (0)70 913 75 20

