

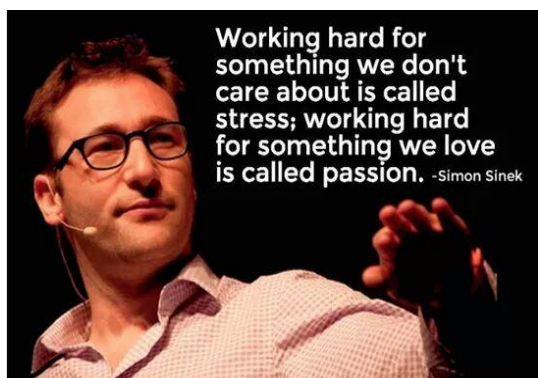
Medvetet Självedarskap

För ett framgångsrikt och hållbart liv



Forskning visar att den viktigaste faktorn för ditt välbefinnande, och för din långsiktiga prestation, är att du vet vem du är och vad som är viktigt för dig för att utvecklas och må bra.

Vi går mot en allt mer föränderlig, och osäker, värld där tempot i våra liv går snabbare och snabbare. Det vi lär oss idag kan vara föråldrad kunskap om fem år. De mest attraktiva jobben idag fanns inte ens för fem år sedan. Detta då företagen och organisationer tvingas att förändras för att hinna med i utvecklingen. Som individer är vi beredda att jobba hårt för att nå våra mål i skolan och i livet, för att kunna få ett eftertraktat, roligt och utvecklande jobb.



Vi är idag helt integrerade i den digitala och fysiska världen och är ständigt "uppkopplade" för att inte missa allt roligt och intressant som händer. För många har det blivit svårt att hitta balansen mellan "uppkopplad" och "avkopplad". Tyvärr visar statistiken att den mentala ohälsan hos oss individer ökar och kostnaderna för individen, företagen och för samhället ökar.

Genom medveten handling kunna leda dig själv är den viktigaste färdigheten du kan utveckla för att skapa det livet du vill leva, för att må bra och prestera bra!

Träning i Medvetet Självedarskap

Precis som du tränar din kropp fysisk för att må bra, behöver du träna din mentala förmåga att hantera stress, osäkerhet och förändring. *Medvetet Självedarskap* är ett träningsprogram som har tagits fram med syftet är att ge dig tid och redskap för att skapa medvetenhet, insikter som gör att du bättre förstår dig själv och varför du agerar och reagerar på det sätt som du gör idag.

Under träningen kommer du att träna dig själv att sänka dina stressnivåer och öka din mentala styrka, sätta mål för att skapa motivation och handling till förändring samt träna upp nya rutiner för att skapa det liv du vill leva. *Tanken är att du skall kunna applicera det du lär dig under träningen, i din vardag.*

Det kostar dig inget att delta i Medvetet Självedarskap! Det är tack vare våra samarbetspartners som vi kan tillhandahålla detta kvalitativa träningsprogram för studenterna på Sveriges högskolor och universitet. Det vi önskar från dig som deltagare är att du avsätter den tid som behövs, genomför överenskomna övningar och kommer förberedd till träffarna.

Värd företag - HT 2017



Samarbetspartners:



Medvetet Självledarskap

För ett framgångsrikt och hållbart liv



Omfattning

Längd på utbildning - Träningsprogrammet omfattar 5 ½ heldagar utspridda under en fyra-månadsperiod.

Storgrupp: schemalagda utbildningstillfällen

Preliminära datum: *Datum för nästa programstart är ej ännu beslutad.*

Studiegrupper - Deltagarna kommer att delas in i mindre studiegrupper. Studiegrupperna kommer att träffas mellan varje storgruppsträff för övningar och reflektion i grupp.

Individuellt arbete:

Meditation - Under hela programmet förväntas deltagarna att genomföra ett mindfulness-program, för att sänka sin grundspänning och öka närvaron i sin vardag.

Övningar/Reflektion - Inför varje studieruppträff skall deltagarna genomföra eget hemarbete med övningar och reflektioner.

Individuell utvecklingsrapport (360°-enkät) - Varje deltagare kommer att genomföra en 360°-enkät, baserad på värderingar, för att få en återkoppling hur de uppfattas av personer i sin omgivning.

Handledning – Varje deltagare kommer att ges två tillfällen för individuell handledning.

1:a tillfället: Återkopplingen av resultatet av 360° värderings-enkäten.

2:a tillfället: En coach-session ges i slutet av utbildningen, för att deltagaren skall känna sig bekväm med sin personliga handlingsplan efter avslutad träning, för fortsatt utveckling.

Ansök redan idag!

Ansökan kan göras kontinuerligt. Ladda med ansökan på www.sjalvledarskap.se och besvara frågorna samt skriva en motivering till varför du vill delta på *Medvetet Självledarskap*. Då programdatum är beslutat kommer selektering av deltagarna att ske och grundar sig på din motivation till deltagandet under hela träningsprogrammet (max. 20 personer kommer att antas). Mail kommer att skickas ut när selekteringen börjar.

Maila programansvarig, Johan Bäckman, ansökan eller frågor: west-coach@outlook.com

Välkommen med din ansökan till *Medvetet Självledarskap*.

Värd företag för *Medvetet Självledarskap* - omgång HT 2017



World Values Initiative är en studentdriven ideell organisation. Vårt mål är att hjälpa studenter vid universiteten att komma underfund med vad de brinner för och stötta dem genom upplevelsebaserade metoder och verktyg. World Values Initiative finns i flera städer och når över 1500 personer per år med en rad olika event och aktiviteter.

Värd företag - HT 2017



Samarbetspartners:

