

Hur leder jag mig själv idag?

Jag lever meningsfullt, motiverat,
tydligt, mina behov är tillsedda

10



0

Jag lever stressat, är osäker,
går ofta på autopilot

Fler och fler har svårt att få ihop det

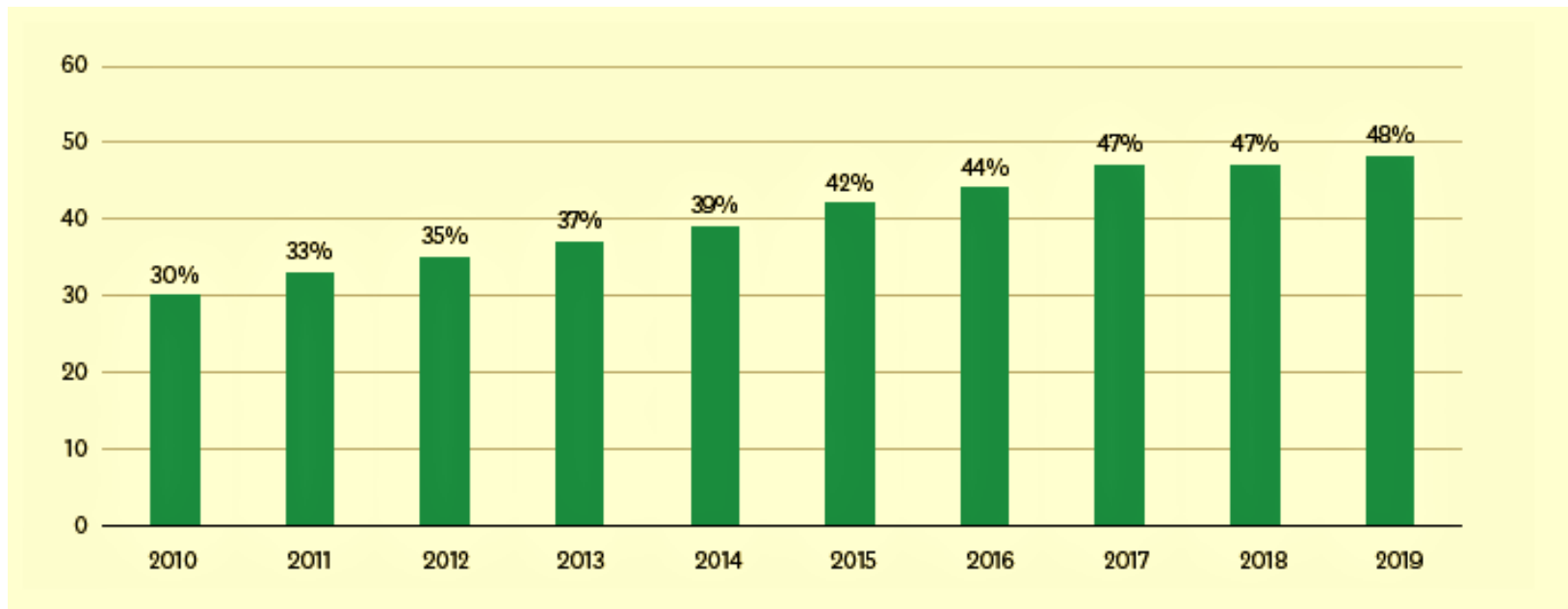


högre förväntningar... ambitionsnivåer...
arbeta hemifrån... effektivitet...
besparingar... vill leverera... osäkerhet...

2019 kostade sjukskrivningarna Sverige 64 miljarder kr

Varannan är sjukskriven för psykisk ohälsa

Andel sjukskrivningar som beror på psykisk ohälsa, hela Sverige, första kvartal respektive år.
Källa: Försäkringskassan och Skandia



Eller när laget går i stå...

hög press... brist på engagemang...
autopilot... känsla av maktlöshet...



HUR VILL VI VERKA FRAMÖVER?



En självinsiktsbaserad process som ger

- hållbara medarbetare
- koll på livspusslet
- ökat självansvar
- engagemang och drivkraft
- medveten stresshantering
- konstruktiv företagskultur



Del 1
av 5



90-min Workshop

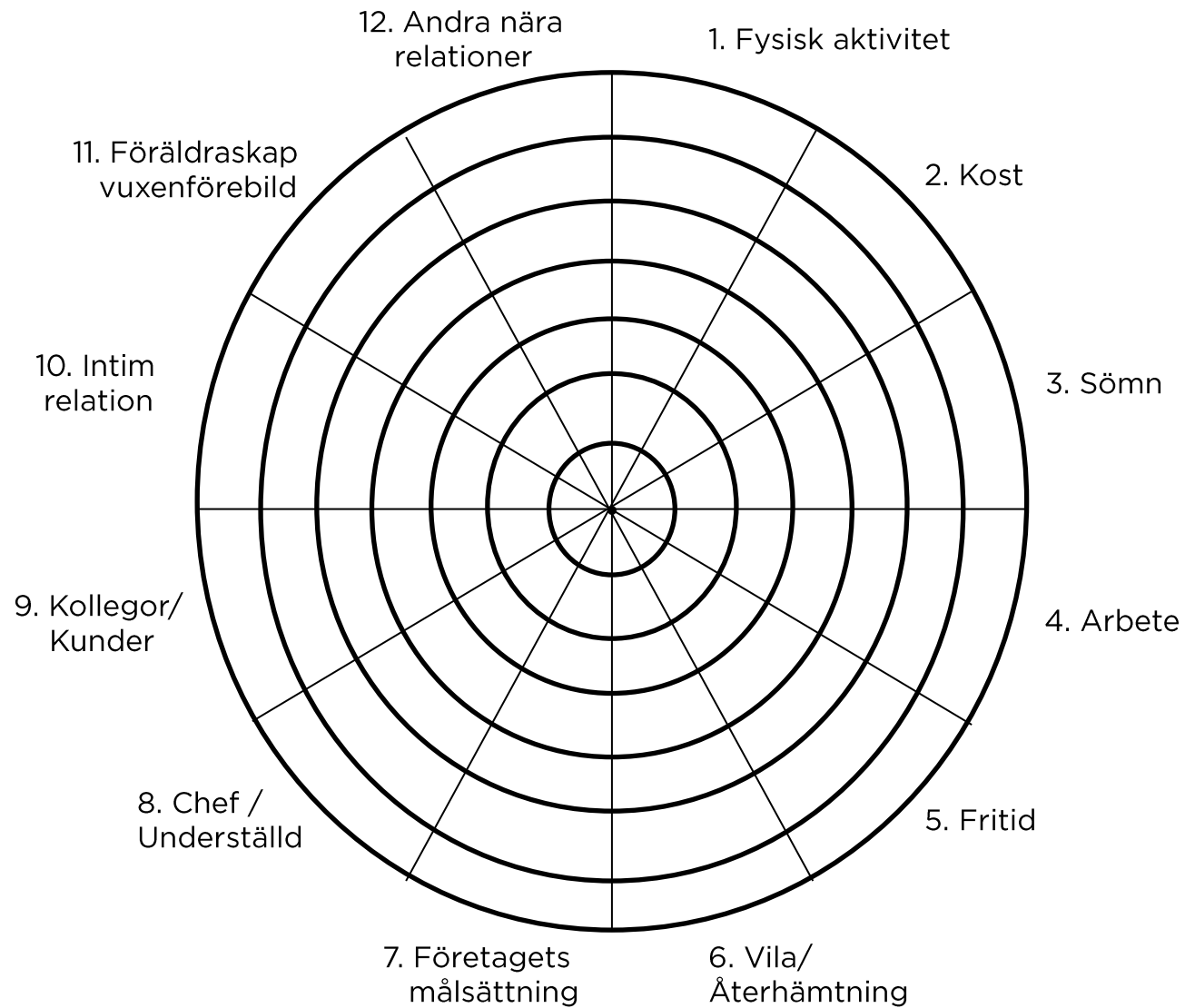
en trygg
individuell process
i grupp (1-100 pers)

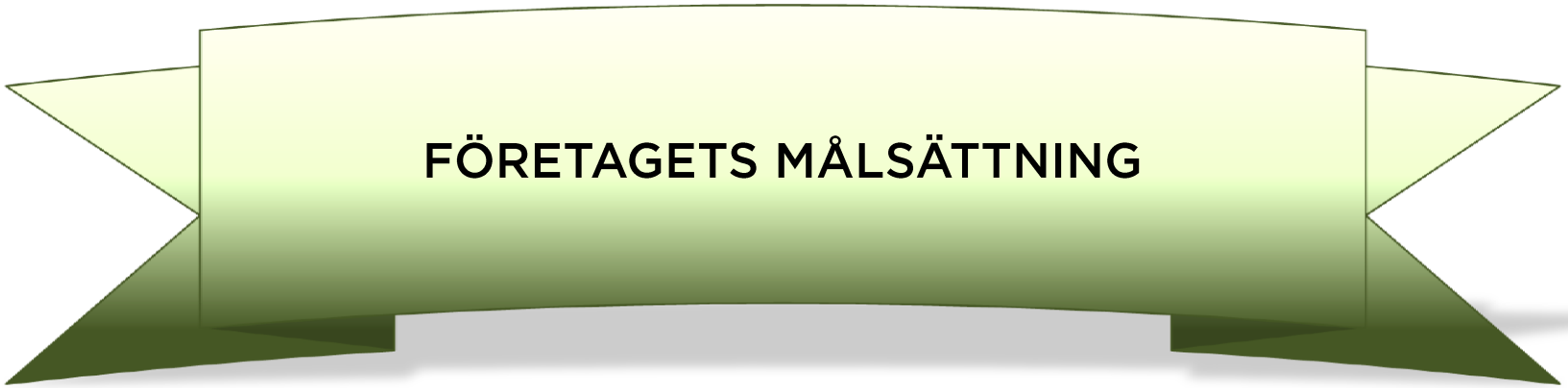


Definiera mina värderingar
personligen och professionellt

Vad jag vill stå för

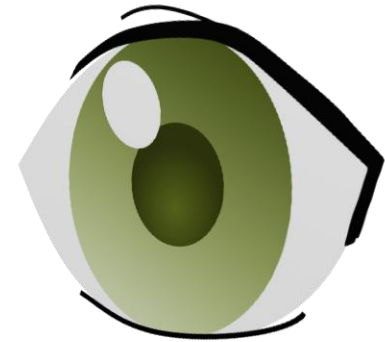
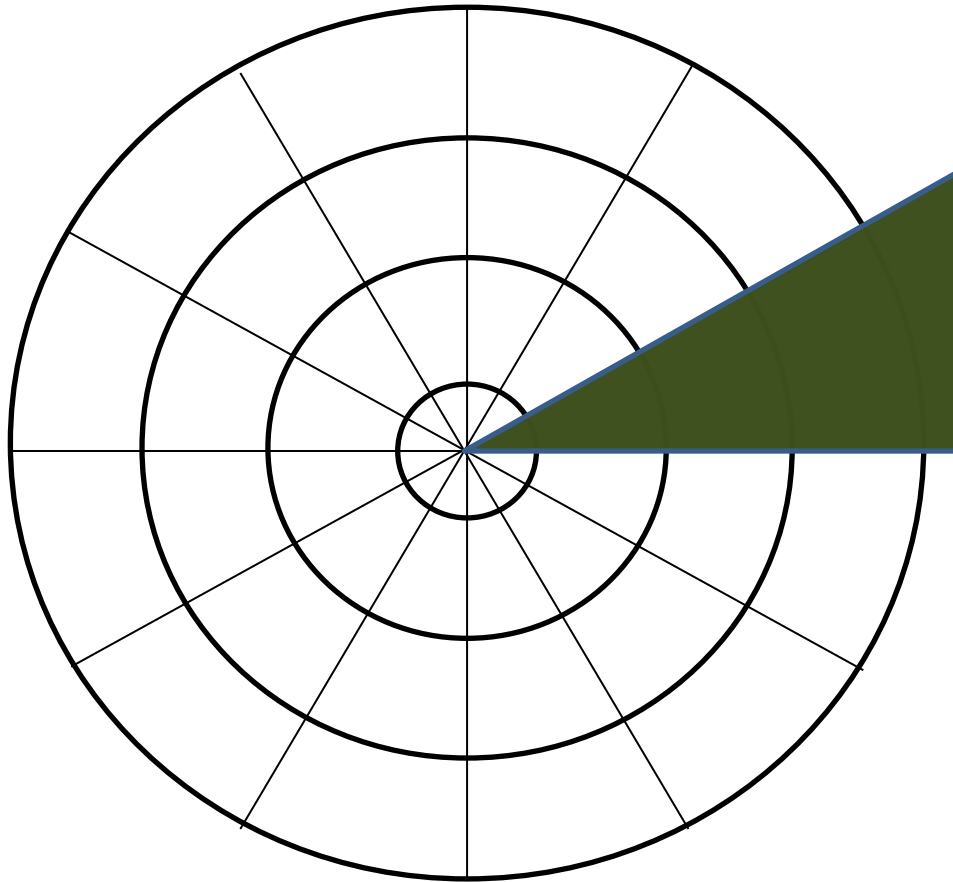
I den bästa av världar

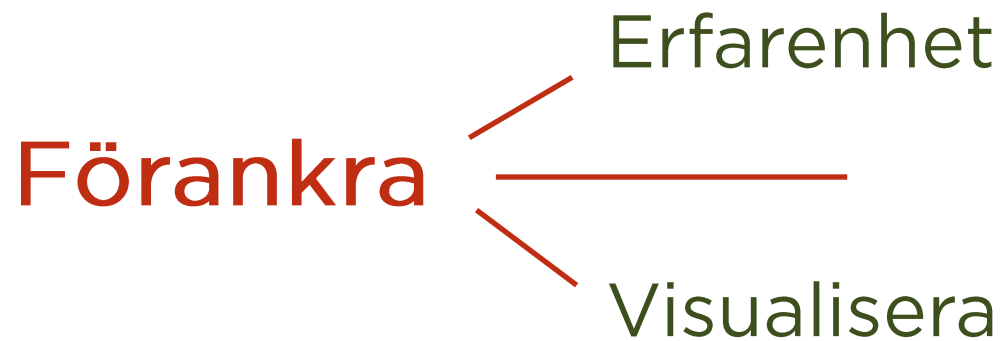




FÖRETAGETS MÅLSÄTTNING

en del i processen

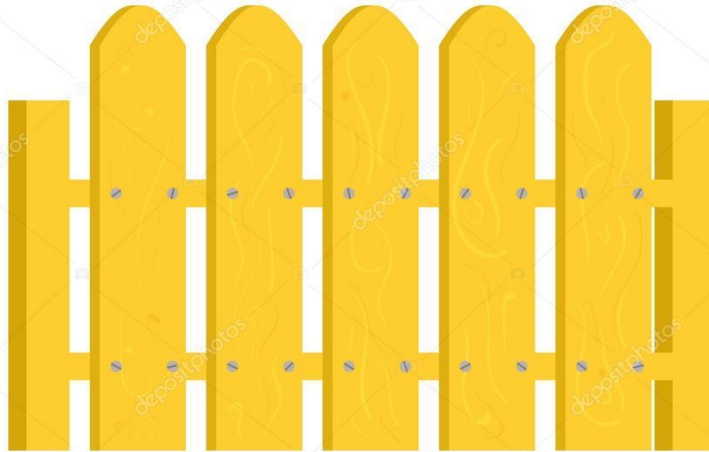






NaturligtVis

SJÄLVLEDARSKAP®



10



1



Inom 1 vecka?

Inom 1 dygn?





NaturligtVis

SJÄLVLEDARSKAP®

vecka 0	90 min workshop	digit/live
vecka 1	30 min individuell coaching	telefon
vecka 3	30 min individuell coaching	telefon
vecka 5	30 min individuell coaching	telefon
vecka 9	90 min workshop uppföljning förankring av modell och etablering av konstruktiv företagskultur	digit/live

Det tar 66 dagar att ändra ett beteende!
(Lally et al. London 2009)



NaturligtVis

SJÄLVLEDARSKAP®

Situation

Min värdegrund?

Hinder

Vad? Inom 1 v/1 dag



Öppnar för en stöttande
konstruktiv företagskultur





VINNING

- KOLL PÅ LIVSPUSSLET – känsla av kontroll
- ÖKAT ENGAGEMANG & DRIVKRAFT – byggt på egen värdegrund
- STÄRKT EGENANSVAR – möjlighet att påverka sin situation
- REDUCERAR STRESS – ökad närvaro och fokus
- BÄTTRE RELATIONER – tydligare medvetenhet om själv
- ÖKAD PRODUKTIVITET - bättre prioriteringsförmåga
- KONSTRUKTIV FÖRETAGSKULTUR
- KALIBRERING AV VÄRDEGRUNDER – företag - medarbetare



FÖRDELAR

- ORGANISATIONSUTVECKLING
- BÅDE ledarskaps-/medarbetarutveckling
OCH friskvård/förebygger psykisk ohälsa
- HÅLLBART - sänker sjuktal och stress
- TIDSEFFEKTIVT - 90 min + 3 x 30 min + 90 min = 4,5tim
- UPPRÄTTHÅLLANDE AV FOKUS - under 2 mån
- MÄTBART - självledarförmåga, hälsonyckeltal, MI m.fl.
- PASSAR ALLA - oavsett plats i livet
- MEDARBETARUNDERSÖKNINGAR - koppla till, före eller efter