FÖRETAGSUTVECKLING

TOMAS & DENNIS BUSINESS SCHOOL

VI UTVECKLAR MÄNNISKOR, ORGANISATIONER OCH AFFÄRER GENOM BEHOVSANPASSADE FÖRETAGSUTBILDNINGAR SOM FOKUSERAR PÅ HÄLSA OCH HÅLLBARHET.

COACHANDE SAMTAL

Med fokus på hälsa och välmående.

Vi erbjuder coachande samtal som fungerar som en guidning för att kunna vara i balans och harmoni med sig själv, trots att världen utanför kanske är i obalans.

EXEMPEL PÅ UPPDRAG:

På väg in i ”väggen”:
För dem som riskerar att bli utmattade och utbrända.

På vägen tillbaka:
För dem som är på väg tillbaka efter att ha varit utbrända eller utmattade.

Har tappat gnistan:
För dem som känner håglöshet och inte längre finner någon riktig mening i det de gör, hemma eller på jobbet.

Missbruk eller tvångsmässigt beteende:
För dem som hamnat i ett beteende som påverkar dem själva och organisationen negativt.

Varje coachprogram är skräddarsytt efter individuella behov och förutsättningar.

Att vara den bästa versionen av sig själv, i alla lägen.

Nyckeln till att prestera på toppnivå, finner vi människor när vi lyckas komma till den s.k. "zonen" och agerar utifrån ett tillstånd av flow.

Men hur ofta är vi i zonen egentligen?

Det är uppenbart att vårt mentala tillstånd till 100% är avgörande för vilka resultat vi får.

När vi är en sämre version av oss själva kan vi däremot göra mer skada än nytta.

Faktum är att de flesta människor oftare befinner sig utanför zonen än i den.

Många företag har alltså accepterat en mindre produktivitet än vad som är möjligt.

Vad skulle det innebära för er om dagarna med effektivitet, produktivitet och kreativitet blev fler och dagarna med slarv, vårdslöshet eller försumlighet blev färre?

I zonen hamnar vi varje gång som sinnet är klart, och alla stressande tankar sjunkit undan.

Tomas och Dennis presenterar centrala principer, som hjälper kunden att snabbt hamna i rätt tillstånd.

UTBILDNINGSPROGRAM

Vi erbjuder utbildningar/kurser/program som fokuserar på det inre välmåendet.

Utbildningarna formas utifrån varje arbetsplats specifika behov, vad gäller såväl innehåll och upplägg som omfattning och varaktighet. Alltifrån en halvdag, till kurser upp till ett år.

SÅ KAN VI UNDVIKA STRESS, UTMATTNING OCH UTBRÄNDHET

– Att kunna vara i balans och harmoni med sig själv, även i de stunder som livet går på högvarv.

'

Den här utbildningen vänder sig till medarbetare som är såväl arbetsvilliga och effektiva som strävsamma och produktiva, men som har en tendens att alltid pressa sig själv till bristningsgränsen – med andra ord ”att bränna ut sig”.

Utbildningen fungerar som en gåva till dem som betyder allra mest för organisationen, men också som en garanti för att de ska behålla sin hälsa och på så sätt vara lika betydelsefulla och värdefulla även framöver.

Innehåll:

- Hur kan jag uppleva stillhet i sinnet, trots att världen utanför rör sig snabbare än någonsin förut?
- Hur kan jag undvika att känna stress och press, utan att göra avkall på prestation och resultat?
- Hur kan jag vara den bästa versionen av mig själv, i alla lägen?

SÅ BLIR FÖRÄNDRINGSARBETET LUSTFYLLT OCH INSPIRERANDE

– Att undvika rädsla, besvikelse och oro när förändringen står för dörren.

Den här utbildningen vänder sig till arbetsplatser med ett stundande, ett pågående eller ett redan genomfört förändringsarbete.

Som ledare i utvecklingsprocessen behöver du förstå hur människor reagerar i förändring och hantera det oväntade. Som medarbetare är det nämligen lätt att fastna i oro och rädsla, och att endast uppleva hinder och problem, istället för de möjligheter som förändringsarbetet erbjuder.

Innehåll:

- Förändring som ett stadigvarande tillstånd
- Värderingar och spelregler
- Olika beteendemönster i olika faser
- Att hantera besvärliga beteenden i förändring
- Kommunikation och retorik i förändring
- Rollen som förändringsledare

Endast genom att utforska det okända kan vi utöka det välkända.

SÅ UTVECKLAR DU ”ETT LEDARSKAP I FLOW”

– Att bibehålla lugn och klokhet, samt kunna ta de bästa besluten, även när omständigheterna inte är såsom man hade kunnat önska.

Den här utbildningen vänder sig till chefer och medarbetare som inser vikten av att utveckla ett modernt ledarskap i en värld som rör sig allt snabbare.

Programmet syftar till att oftare vara i den sk. ”zonen”, än utanför. En möjlighet att finna och uppskatta känslan av att allt bara flyter på. Att uppleva fler av de dagar då du känner arbetsglädje och tacksamhet över din prestation. Stunder då relationerna med kollegor och kunder är på topp och kommunikationen den allra bästa. När allt känns enkelt och du får saker och ting uträttat – helt ansträngningslöst. En bra dag på jobbet, alltså.

Innehåll:

- Förmågan att vara i balans med sig själv, trots att omständigheterna inte är de bästa
- Konsten att ta kloka beslut även i pressade situationer
- Vikten av att stödja, uppmuntra och lyfta insatser och prestationer
- Öppenhet inför för nya idéer och perspektiv
- Så utvecklar vi en effektiv och rak kommunikation
- Skillnaden mellan att göra rätt saker och att göra saker rätt
- Så undviker vi stress utan att fly ifrån det som stressar
- Förutsättningar för ett sunt och effektivt relationsbygge

Medarbetare som inte känner sig betydelsefulla blir sällan betydelsefulla.

SÅ SKAPAR DU TOPP-PRESTERANDE TEAM, MEN BIBEHÅLLER BALANS, GLÄDJE OCH SAMHÖRIGHET

– Att bygga team som presterar på topp i alla lägen, men som verkar i harmoni, utan intern konkurrens och energikrävande konflikter.

Den här utbildningen vänder sig till arbetsplatser med ambitionen att eliminera negativ stress och press, för att istället frigöra prestationsförmåga, samarbetsvilja och kreativitet.

Innehåll:

- Skillnaden mellan yttre press och inre stress
- Hur skapar vi gemenskap och samhörighet utan att alla behöver tycka och tro likadant?
- Hur kan vi främja olikheter, utan att tumma på grundläggande värderingar?
- Vilka faktorer påverkar sådant som inspiration, nyfikenhet och motivation?
- Varifrån kommer självförtroende, mod och trygghet – egentligen?

Omsorg kan aldrig beordras.

Kontakt:

Tomas Lydahl, +46 (0) 732 – 000 899, tomas@tomasochdennis.se

TOMAS & DENNIS
BUSINESS SCHOOL