



Utveckla ditt självledarskap

- Skapa mer liv i din vardag

Enligt AFS 2015:4 om "Organisatorisk och social arbetsmiljö" har arbetsgivaren skyldighet att främja en god arbetsmiljö och förebygga risk för ohälsa på grund av organisatoriska och sociala förhållanden i arbetsmiljön. Arbetsgivaren ska även säkerställa att chefer och arbetsledare har kunskap i hur man förebygger och hanterar ohälsosam arbetsbelastning.

Men även utan denna föreskrift är vi nog alla medvetna om att stress är en omfattande och ökande orsak till ohälsa på arbetsplatsen som även leder minskad produktivitet, försämrade resultat och framför allt mänskligt lidande.

När det lugnar ner sig, då ska jag....

- Känner Du ibland som att Du försöker springa ikapp Ditt eget liv ?
- Får Du sällan gjort det Du planerat för dagen ?
- Känner Du dig splittrad och ofokuserad i Ditt arbete ?
- Har Du en känsla av att Du skulle kunna ha en större tillfredsställelse i Ditt jobb om Du bara « hade tid » ?

Utbildningen leds av Intencos konsult Helena Önneby som är utbildad Balansinspiratör vid Institutet för MediYoga och licensierad certifierad coach.

Kursmål

Målet med kursen är en ökad förmåga till självledarskap vilket är grunden till hälsa och produktivitet på jobbet. Kursen syftar till att hjälpa dig att hitta balansen och den personliga kraften i ett jäktat arbetsliv och ge verktyg i personlig effektivitet.

Kursen ger dig verktyg att

- Få en ökad känsla av kontroll
- Frigöra tid för att göra det som är viktigt på riktigt
- Lära känna dig själv bättre och få mer perspektiv på din vardag
- Utveckla en bättre prioriteringsförmåga

Innehåll

- Grunderna i självledarskap
- Mindfulness på arbetet
- Verktyg för personlig effektivitet.

Praktiskt

- **Kursomfattning:** 1 heldags workshop (med fullt fokus)
- **Format:** Utbildningen är företagsanpassad och genomförs på din arbetsplats eller centralt i Stockholm.
- **Kursdeltagare:** max 12 personer
- **Språk:** Svenska/ Engelska

Kontakt

För frågor eller bokning av utbildning kontakta oss på 08-685 81 00 eller info@intenco.se



Helena Önneby - HR-konsult

Helena Önneby har mer än 10 års erfarenhet från olika roller inom HR, är certifierad coach och utbildad Balansinspiratör vid Institutet för MediYoga. Hon brinner för självledarskap och hälsa och har skrivit boken "Kraften kommer inifrån" som gavs ut första gången 2017. Idag arbetar Helena som HR konsult och coach och håller kurser och workshops inom ämnena stress, personlig kraft och mindfulness.

Om Intenco

Intenco drivs av Anette Lidman och Helen Borg. Tillsammans kombinerar vi lång erfarenhet av professionellt och affärsnära HR arbete inom olika branscher med mångårig konsulterfarenhet inom talent- och performance management, rekrytering och ledarutveckling.

Knutna till Intenco finns ytterligare ett antal professionella och erfarna HR konsulter med olika specialistkompetens. Det möjliggör för oss att kunna stötta våra kunder med samtliga frågor inom HR och tillhandahålla dem kompetens som behövs vid varje enskilt tillfälle.

Vi ambition är att vara det självklara valet för företag som söker ett professionellt stöd inom HR. Vi ska vara en affärsnära och senior HR-partner exempelvis i frågor som rör:

- Utveckling av HR processer och verktyg för HR arbetet
- Stöd i frågor som handlar om att attrahera, rekrytera, behålla, utveckla och avveckla medarbetare
- Utveckling och kompetensutveckling av chefer och ledare
- Genomförande av medarbetarundersökning och efterföljande analys och utvecklingsarbete
- Organisationsförändringar, rehabiliteringsfrågor och svåra personalärenden
- Systematiskt arbetsmiljöarbete
- Interim HR Partner/HR-chef