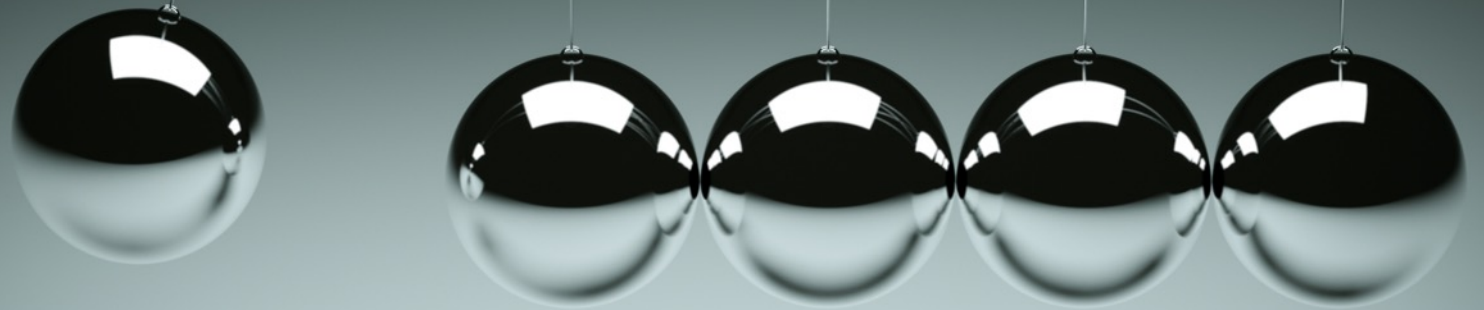


Översiktligt innehåll

*"Kraften i att veta vem du
är, vad du vill och vägen dit"*

YouDynamics



Självledarskap & Personlig utveckling

INLEDNING

- Självledarskap & personlig utveckling
- Lite praktiskt innan du börjar

Del 1: Självkännedom & Identitet

- Självkännedom
- Identitetsdrivet självledarskap
- Inre och yttre identitet
- Positiv självkänsla

Del 2: Tro på utveckling

- Att utveckla din identitet
- Om hjärnan & förändring
- True North – din inre kompass
- Våga drömma, tänk nytt & pröva
- Valda sanningar & cirkeleffekten
- Att ta sig förbi hinder

Del 3: Din identitet som kraftkälla

- Generella aspekter
- Tillbaka i dina fotspår
- Passion
- Styrkor
- Värderingar
- Identitets- & framtidskartan

Del 4: Ditt bästa sammanhang

- Att pröva sig fram
- Vara kvar, utveckla eller hitta nytt?
- Kommunera ditt sammanhang

Del 5: Skapa utrymme för utveckling

- Kapacitet & marginal
- Tid
- Kraft & Engagemang
- Ekonomi

Del 6 : Dina mål och vägen dit

Sätta mål

- Att sätta mål på rätt sätt
- Transaktion eller transformation?
- Långsiktiga mål
- Delmål
- Tillstånd som mål
- Koppling till värderingar & styrkor

Kraft längs vägen

- Första steget
- Tankekultur & stödjande föreställning
- Ändamålsenliga vanor
- Fira framsteg
- Attityd & engagemang
- Ta hjälp av andra

Kalibrera din kurs

- Kalibrering är självledarskap
- Tid & Plats

Del 7: Personlig hållbarhet

- Att hålla hela vägen
- Motion & träning
- Sociala relationer
- Kost
- Sömn
- Balans i livet

