

## Matnyttig KunskapsLunch tillför inspiration och produktivitet

Fler och fler blir medvetna om kopplingen mellan personligt välmående och produktivitet. CoachHuset erbjuder KunskapsLuncher inom personlig utveckling. Dessa serveras i serier om fem tillfällen eller som fristående singlar. Varje tillfälle är 45 till 90 minuter på plats i era lokaler eller hos oss. KunskapsLuncherna utbildar och inspirerar era medarbetare i små doser och utan att stjåla dyrbar arbetstid. Vi anpassar KunskapsLuncherna efter era behov.

### Coacher

KunskapsLunchen leds av en professionell coach ur CoachHusets nätverk. Våra KunskapsLunchledare är omtyckta och erfarna både som individuella coacher, föredragshållare och kursledare.

### Målgrupp

Vi vänder oss till företag som kontinuerligt vill öka prestationsförmågan och motivationen hos sin personal utan att stjåla dyrbar tid från ordinarie arbete.

Kunskapslunchen kan arrangeras för en projektgrupp, ledningsgrupp, avdelning eller som en öppen inbjudan till alla anställda. Rekommenderat antal är 6 till 20 personer.

### Resultat att förvänta sig

Ny kunskap, förmåga och nya insikter inom kommunikation, resultat, självkännedom, trygghet, förståelse och FLOW. Inom företaget och individuellt.

### Förutsättning

KunskapsLuncherna innehåller utforskande dialoger och övningar som kräver din och dina kollegers delaktighet för effektiva resultat.

### Våra serier (se separat beskrivning)

1. Alla har rätt till FLOW i arbetslivet  
Vad är din uppgift?
2. Ledarskap ska vara roligt  
Gruppdynamik baserad på FIRO
3. Din stil duger alldeles utmärkt  
Baseras på Platinaregeln, en beteendestilsmodell
4. Alla är ledare i en grupp  
För dig som vill ha verklig förändring
5. Alla kan vara framgångsrika  
Här är några framgångsnycklar
6. Kommunikation är enkelt  
Du behöver bara bra nycklar.

### Våra singlar

1. Lätt att lära - mata hjärnans behov  
Mindmapping, läsa snabbare, förbättra minnet
2. Positiv påverkan  
Avläsa och bemöta signaler från din omgivning
3. Stärkande feedback  
Positiv och konstruktiv återkoppling, riktlinjer
4. Spelplanen  
Metafor för att lösa problem, etablera överenskommelser
5. Värderingar  
Hitta och medvetandegöra värderingar, skapa säkra beslut
6. Var autentisk och sann  
Eget ansvar, reaktiva mönster, levandegöra mission, FLOW
7. Klart ledarskap  
Definition och tolkning, transparent och verklighetsförankrad
8. Mingla och nätverka effektivt  
Lämpad för säljare eller när en ny grupp träffas
9. Inspiration  
Lär dig inspirera dig själv och andra
10. Tämj din inre sabotör  
Kan inte, törs inte, duger inte, borde, måste.

## Serier med KunskapsLuncher som ger inspiration och ökad produktivitet

### 1. Alla har rätt till FLOW i arbetslivet

Vad är din uppgift?

Hur identifierar du ditt ”flow” och återskapar det i arbetslivet. Kan du påverka ditt liv eller styrs du av omständigheter?

Hur ser ditt riktmärke ut för din personliga framgång?

Max 6 deltagare.

- 1 Vara autentisk och sann
- 2 Skapa din vision – låt dina drömmar bli levande
- 3 Empatisk kommunikation – ett coachande förhållningssätt
- 4 Våga vara sann – hjälp människor att växa
- 5 Medvetet ledarskap – använd hela din intelligens

### 2. Ledarskap ska vara roligt

Gruppdynamik baserad på FIRO

Vilka underliggande mekanismer avgör kvalitet och resultat i din organisation?

Vad är kopplingen mellan mjuka frågor och verksamhetsutveckling?

- 1 FIRO – Kontroll, inkludering, öppenhet.
- 2 Beteende, känslor, självbild
- 3 Försvarsmekanismer
- 4 Beslutsfattande
- 5 Bejakande undersökning

### 3. Din stil duger alldeles utmärkt

Baseras på Platinaregeln, en beteendestilsmodell

Hur vore det att verkligen förstå din kollega, eller om du fick en bekräftelse på att din kollega förstår dig?

”Aha” är ett vanligt uttryck i denna modell. Ta med din kollega.

- 1 Förstå dig själv och andra, likheter och olikheter
- 2 Mingla och nätverka, göra ett gott intryck
- 3 Anpassa ditt beteende för att påverka andra
- 4 Hur är dina relationer, kolleger emellan
- 5 Eget val på inriktning

### 4. Alla är ledare i en grupp

För dig som vill ha verklig förändring

Vilka käpphästar stöter du på när du hamnar i en konflikt. Vad vinner du på konflikter? Vilka beteenden har dina närmaste kolleger i en konflikt? Hur kan du hitta ett positivt grupp beteende baserat på värderingar som gynnar företagets affärer.

- 1 Grupp beteende
- 2 Aktivt lyssnande
- 3 Vad är viktigt
- 4 Vilka värderingar har företaget
- 5 Hur är det i kollegernas värld

### 5. Alla kan vara framgångsrika

Här är några framgångsnycklar

Hur ofta tar du dig tid att tänka över vad du vill?

Hur ofta kliver du av autopiloten och låter dig reflektera över hur du vill ha det?

Hur kan din självbild utvecklas?

- 1 Att orka tänka positivt
- 2 Förbättra din självbild
- 3 Hitta glädjen i ditt liv
- 4 Skaffa dig nya, bättre vanor
- 5 Att realisera dina drömmar

### 6. Kommunikation är enkelt

Du behöver bara bra nycklar

Ett coachande förhållningssätt kan innehålla många komponenter där förmågan att lyssna effektivt är en stor del.

Hur kan du påverka dina kolleger genom ditt sätt att lyssna? Vad lyssnar du efter? Vem är du när du säger det du säger och vad säger du?

- 1 Coachande ledarskap
- 2 Medveten närvaro
- 3 Att vara tydlig
- 4 Enastående lyssnande
- 5 Perspektiv