

Veckoslutskurs för Achievers



Min veckoslutskurs för Achievers förläggs lämpligast till någon plats långt ifrån den ordinarie arbetsplatsen. Bland annat brukar jag samarbeta med några högfjällshotell. Ett miljöombyte kan nämligen i sig göra det lättare att se sitt liv och arbete i ett nytt och fräscht perspektiv. På så sätt underlättas en attitydförändring. Ny kunskap kan därmed lättare hämtas in.

Syftet med kursen är att visa hur du som Achiever kan bli ännu bättre på att prestera magnifika resultat. Kursen består av tre huvudmoment och handlar om hur du i ditt liv kan bli bättre på att finna:

- **Mål och Mening**
genom att du utvecklar din passion för det du gör, självkänsla, identitet, självständighet, tapperhet, målmedvetenhet, envishet och vilja att lyckas.
- **Möjligheter**
genom att du utvecklar din öppenhet, inställning, krishanteringsförmåga, attityd till döden, ansvarskänsla, kreativitet och humor.
- **Mjukhet**
genom att du utvecklar din stresshanteringsförmåga, tillit, nyfikenhet, naivitet och flexibilitet.

Kursen består av tre intensiva dagar. Förmiddagarna ägnas åt seminarier. Eftermiddagarna ägnas åt praktiska övningar, teamwork och enskilda studier som ska redovisas.

Du kommer att bli en bättre Achiever:

- som kan tänka framåt
- som kan betrakta varje nytt problem som en möjlighet att utvecklas
- som vet att det ibland är bättre att prova en ny väg än att stänga pannan blodig

Kursen innehåller alltså både praktiska och teoretiska avsnitt. De praktiska avsnitten är till för att underlätta för deltagarna att integrera den nya kunskapen i vardagen. Inläring är något som inte bara försiggår i huvudet. För att en genuin förståelse ska kunna uppnås måste hela kroppen involveras i det som ska läras in.

Teoretiskt så baserar jag min utbildning på den tredje vägens psykologi – den humanistiska psykologin. Det betyder att jag tycker att det är viktigare att arbeta med nuet och framtiden än att rota i det förflutna. Det är också viktigare att satsa på det man tycker om och är bra på i livet än att lyfta fram fel och brister.

Humor och allvar blandas på ett friskt sätt genom hela kursen. Det finns tyvärr en missuppfattning om att man inte är seriös om man har roligt. Så är det inte. Istället underlättas all inläring av att man trivs med sig själv och i gruppen och känner att det råder en avslappnad och hög stämning. Därför satsar jag mycket under en veckoslutskurs på att försöka etablera en sådan stämning i hela gruppen.

Som kursmaterial används bland annat min bok "Välj Ditt Öde – Verktyg för Achievers". Vill du veta mer om kursens innehåll så kan du därför ta en titt i den. Du är naturligtvis också välkommen att kontakta mig för ytterligare information.

Bengt Elmén

MAIL@BENGTELMEN.COM

Besök gärna:

www.bengtelsen.com