

Idag

“Slik leder og motiverer du deg selv”

24 november 2010 - Drammen

Hvor begynne?

Kartlegging:

- Kjenner jeg mine grenser?
- Er de tydelige nok?
- Hvor har jeg mest/minst kompetanse?
- Hva er viktig for meg (verdier?)
- Hvor er mine energilekkasjer?
- Hva gir meg påfyll? Får jeg nok?
- Hva er mitt mål? Delmål?
- Hva er smartest å gjøre nå?

Selvledelse krever evnen til:

Robusthet



Kompetanse:

Egeninnsikt
Kommunikasjon

Effektivitet



Kompetanse:

Feedback

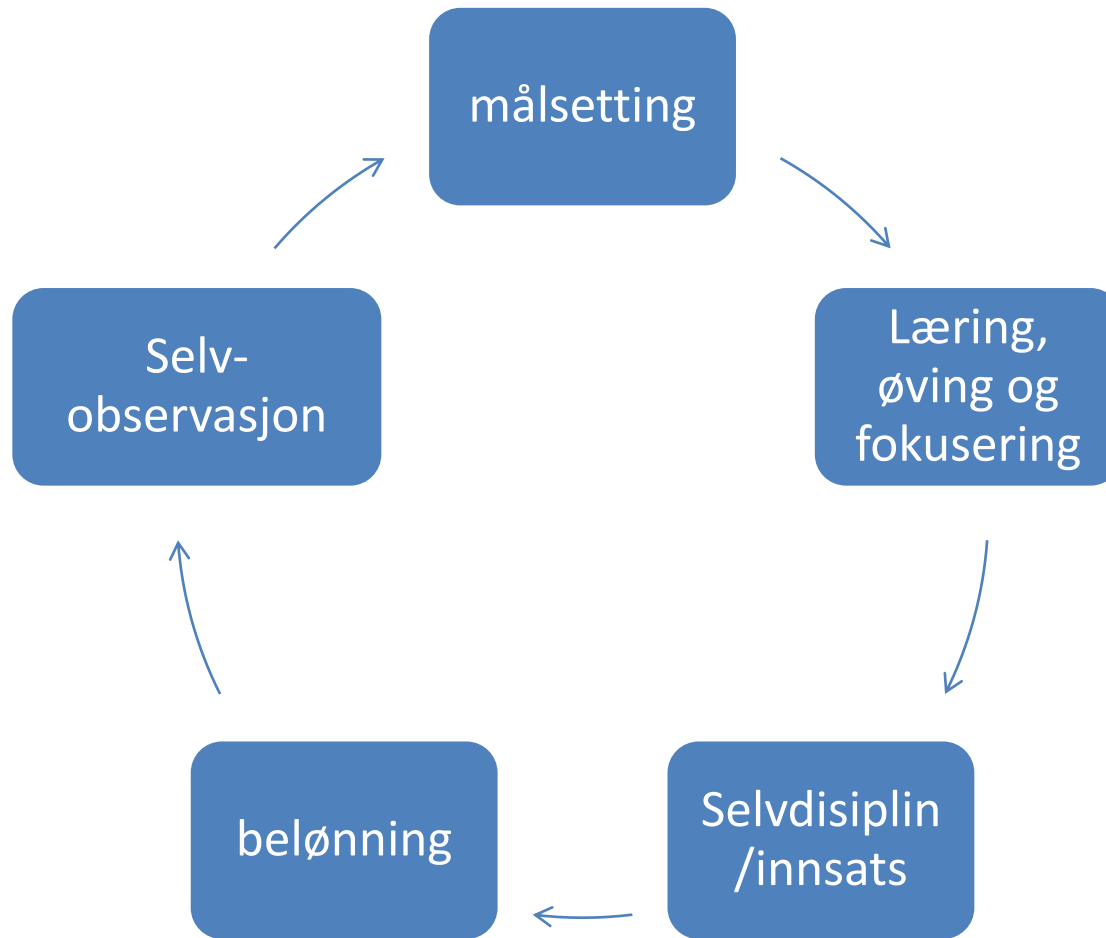
Eierskap



Kompetanse:

Involvering

Selvledelses mal:



Den vanskelige samtalen

1.Fakta

2.Følelser

3.Behov

4.Ønsker

Hvor er du?

Effektiv _____ Nøyaktig

Tidslinjen

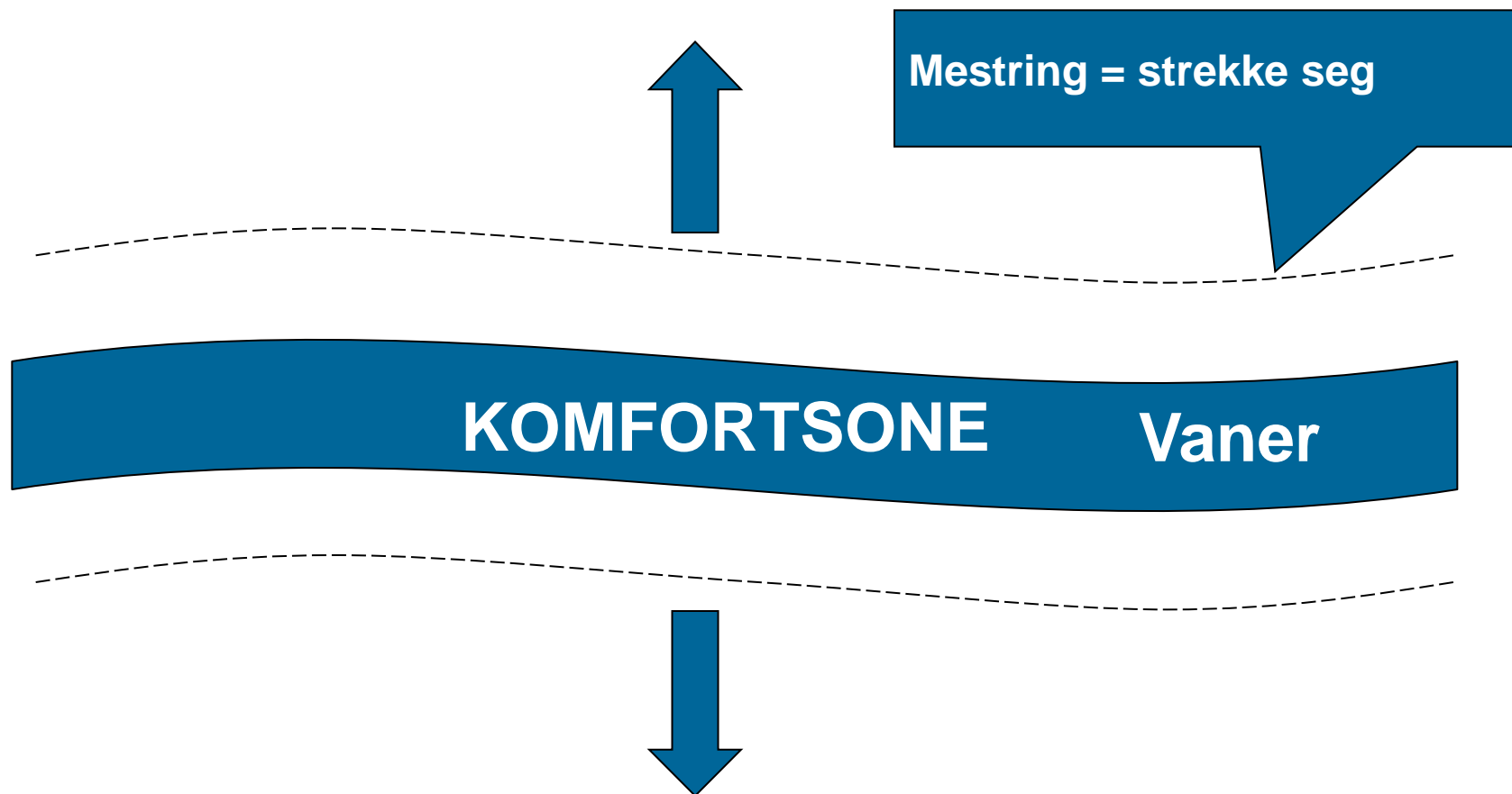
Hvordan
holde seg
motivert?



Hvordan holde seg motivert?:

- 1. Egen annerkjennelse
- 2. Ta utfordringer som strekker
- 3. Sett grenser for seg selv
- 4. Egen påfyll

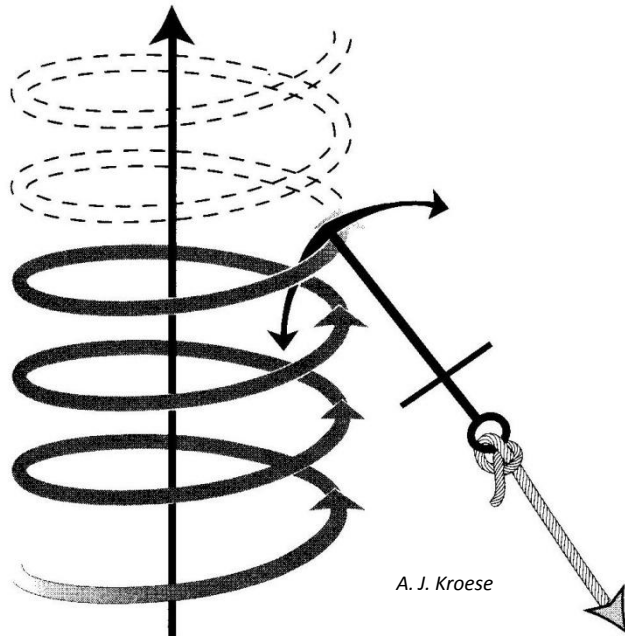
Om du ønsker at noe skal bli annerledes,
må du endre noe!!



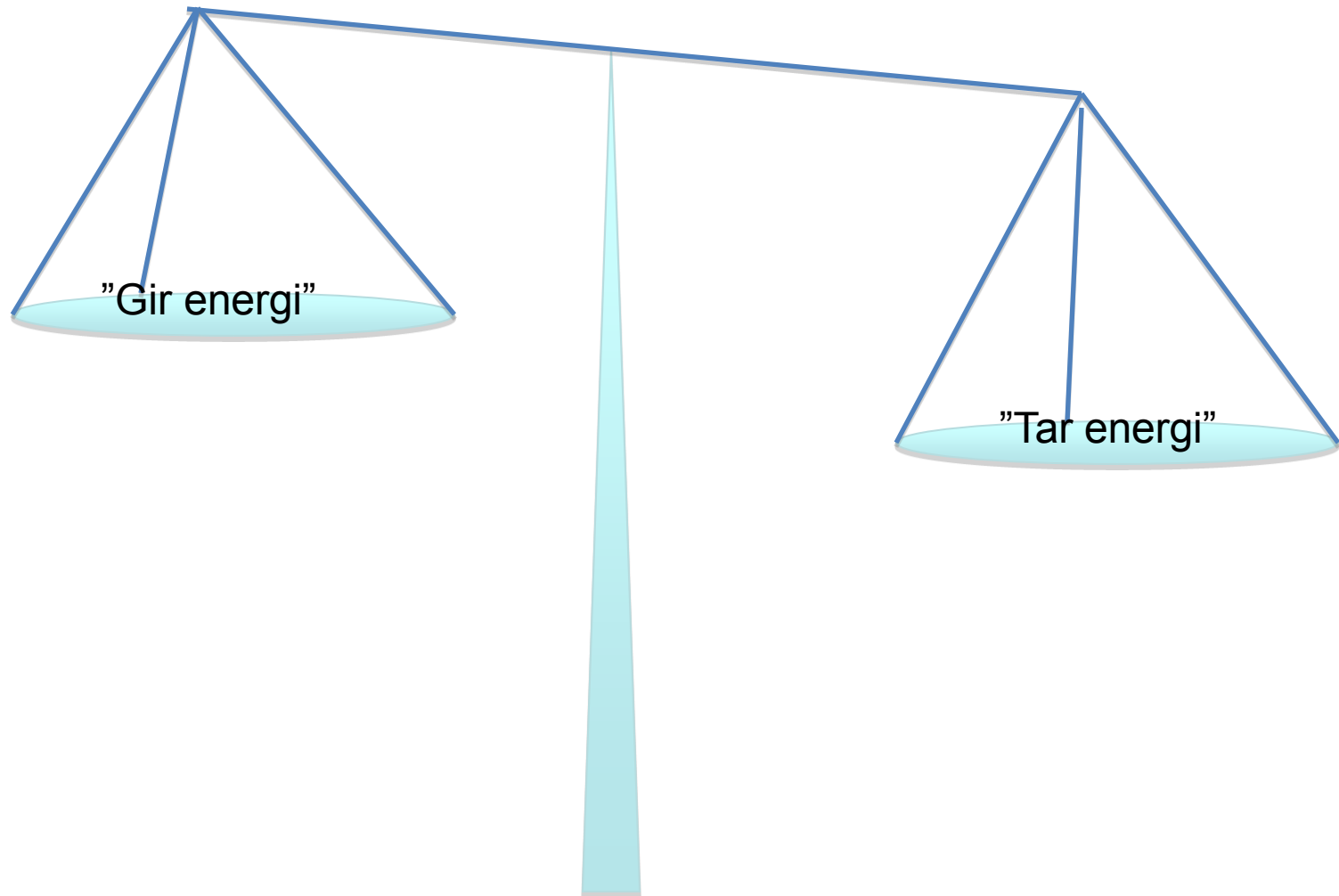
Øv deg på å si NEI:

- Ingen takker deg når hjerteinfarket er et faktum
- Nei sagt på rett måte yngler respekt !
- Ingen forteller deg når begeret er fullt, det må du selv gjøre
- Mål: samsvar mellom kommer det du kjenner i magen og det som ut av munnen

Stressmestring



Du må aktivt velge balanse:



Stressfaktorer i ditt liv?

- Det viktigste i stressmestring er å bli bevisst på hva som er dine stressorer.
- Først da kan du gjøre noe med det.

Det du er bevisst på kan du gjøre noe med.

Det du ikke er bevisst på vil gjøre noe med deg.

Grunnleggende behov:

• **Aktivitet** **Forbruk**

- **Spenning**
- **Arbeid**
- **Konsentrasjon**



• **Hvile** **Påfyll**

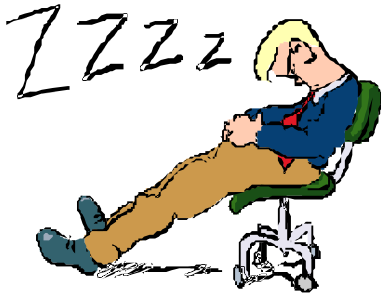
- **Avspenning**
- **Fritid**
- **Avkobling**



Direkte påfyll via

Livsstil

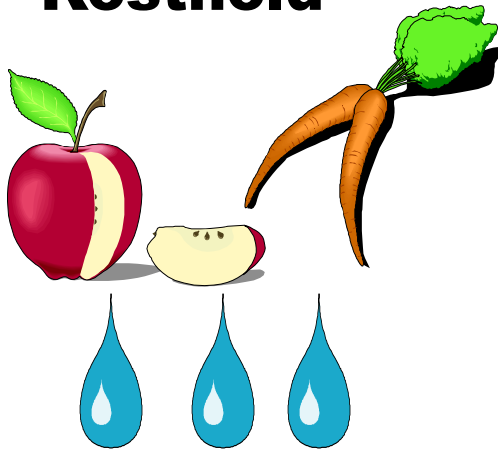
Avspenning



Mosjon

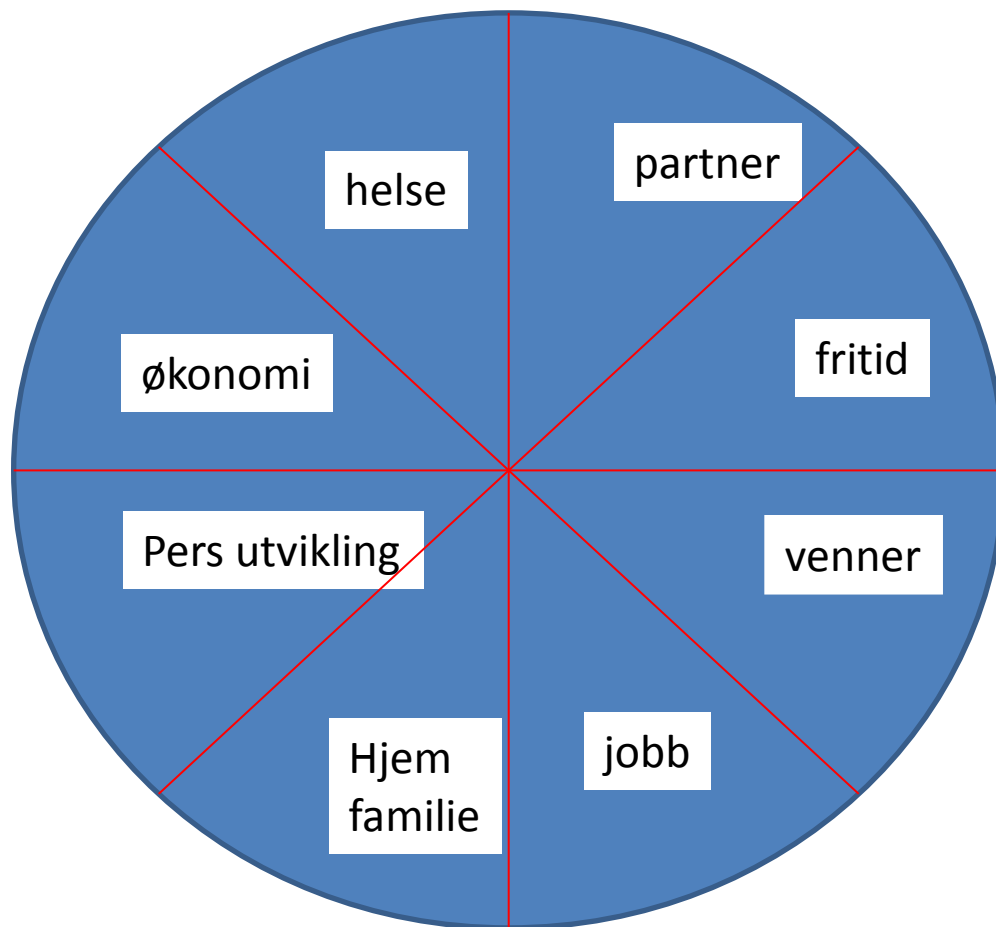


Kosthold

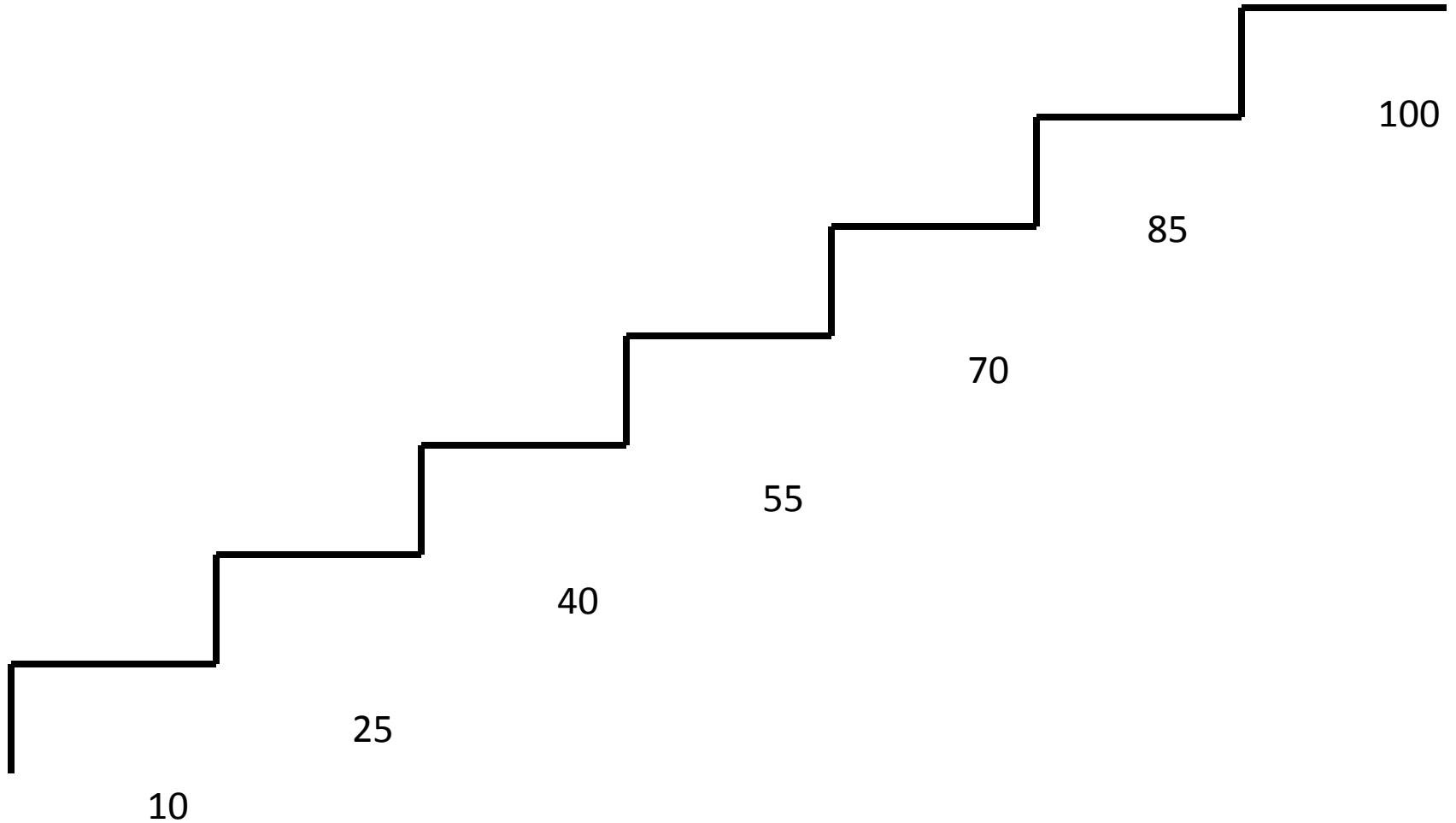


**Små justeringer i livsstilen
kan gi deg mye energi!**

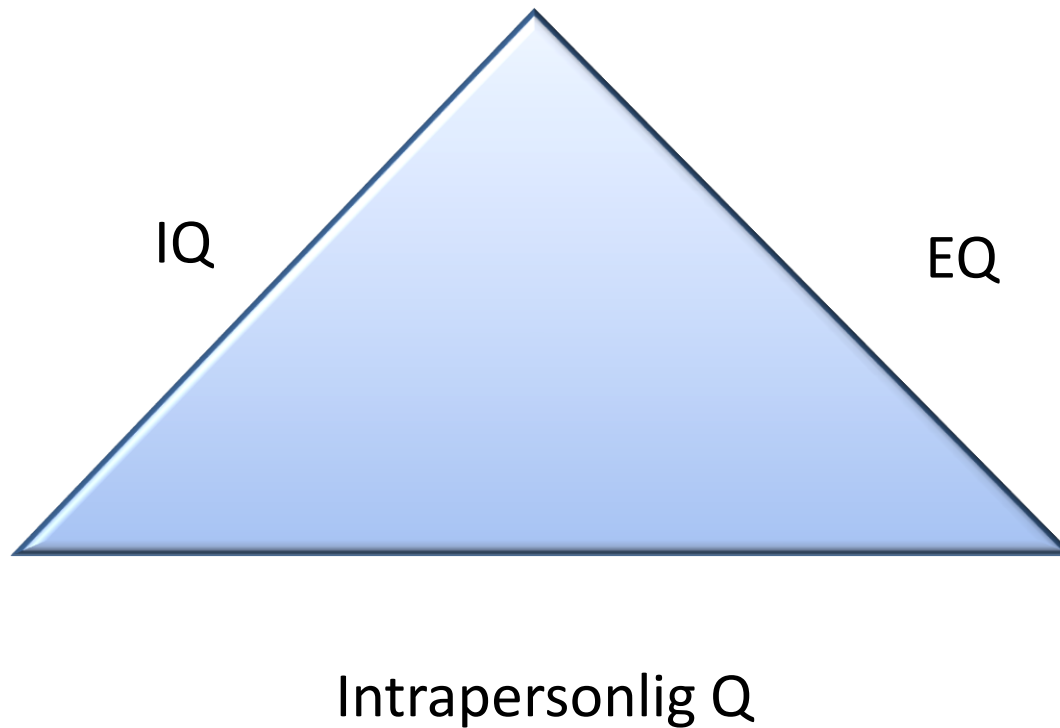
Livshjulet: Hvordan står det til med meg?



”Beholde gløden – trappen”



Intelligenser i balance



Anne Marie Saxlund

Daglig leder i Sunn Ledelse

- **Anne Marie Saxlund** er utdannet kreftsykepleier, veileder og coach.

Lang erfaring innen ledelse og krisehåndtering.

Har spesialkompetanse innen konflikthåndtering og tar videreutdanning innen gestaltterapi/psykologi.

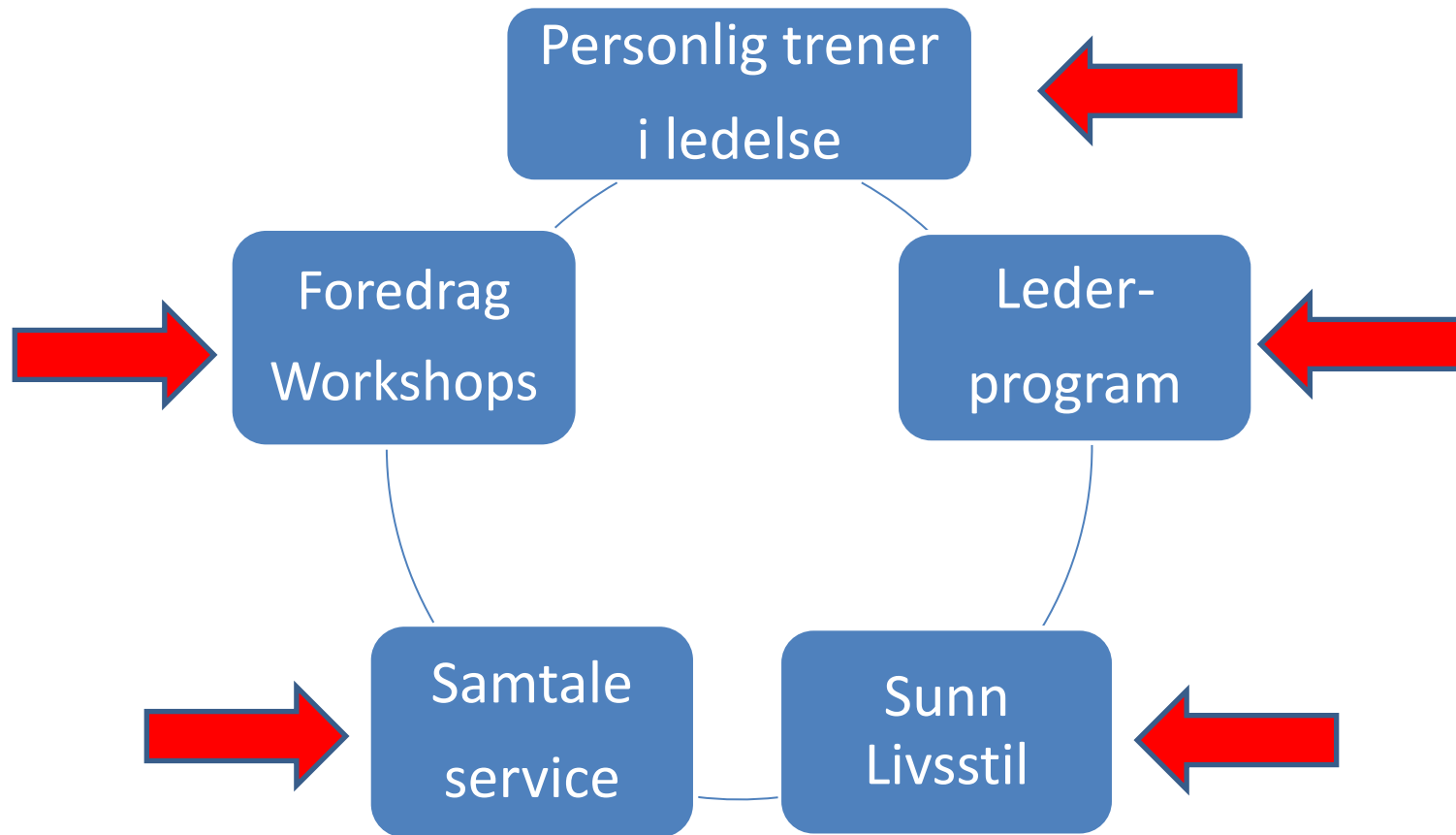
- Siste 5 år arbeidet som konsulent i næringsliv og offentlige etater. Holder kurs/workshops innen temaer som kommunikasjon, motivasjon, sunn livsstil medarbeiderskap og stressmestring.
- Veileder for helsepersonell, egen praksis.
- Kursholder og fasilitator for lederprogram.
- Bred erfaring innen mentoring av ledere og grupper



annemarie@sunnledelse.no

Tlf.: 913 44 317

Sunn Ledelse tilbyr:



Samtaleservice:

Mentoring

- Vanskelige samtaler
- Lederutfordringer

Stressmestring

- Møtt lettveggen
- Tidsklemme

Krisehåndtering

- Akutt krise
- "Møtt veggen"

Lederutviklingsprogram 2010/11

Hva er lederskap?

- Lederstiler
- Roller
- Kjennetegn på gode ledere
- Makt og betydningen av ledelse

Lederens hovedoppgaver

- Planlegge / Iverksette / Evaluere
- Kontrollere / Støtte
- Informere
- Bedømme

Lederens selvledelse

- Motivasjon
- Stress og frustrasjon
- Sunn livsstil
- Kost, Mosjon, Mental trening

Kommunikasjon

- Egen væremåte
- Konflikthåndtering/vansk.samtaler
- Verktøy
 - Coachende stil, Retorikk, Feedback, Møteledelse, presentasjonsteknikk

Organisasjonskultur

- Medarbeiderskap
- Verdier og etikk
- Endringsledelse
- Kulturbygging
- Organisasjonsutvikling

Nettverk

- Organisatoriske
- Profesjonelle
- Personlige

Kunde- og markedsorientering

- Resultat og mål
- Markedsføring / Konkurransmidler
- Omdømme / Mediahåndtering
- Verktøy

Fordypning og individuell oppfølging

Observasjonsstudier

Sunn Ledelse
gir styrke i alle ledd



Anne Marie Saxlund
2010

Noen av våre kunder



Sandvika Spesialistsenter



Bærum kommune

SUNNLEDELSE
2011-2012