

Kursus:

ROBUST LEDELSE

- At lede mennesker gennem pres og forandringer

I en verden med stadig stigende tempo, kompleksitet og konstante forandringer er det vigtigt at du som leder kan bevare din følelsesmæssige stabilitet og mentale fleksibilitet, både i din daglige ledelse og omgang med dine medarbejdere og i dine beslutningsprocesser.

Som leder skal du kunne skabe ro, klarhed og psykologiske tryghed iblandt dine medarbejdere, bevare overblikket over din ledelsesopgave, træffe velovervejede og langsigtede beslutninger og have modet til at handle – også på dage hvor du er udfordret og er under pres.

At være en robust leder kræver først og fremmest at du kan lede dig selv, at du har kan udøve et stærkt personligt lederskab og passe godt på din mentale balance, indre ro og fysiske overskud. Det kræver også at du har de nødvendige kognitive færdigheder, der gør dig i stand til at bevare mental klarhed, beslutningskraft og handlekraft i svære og udfordrende situationer.

Som robust leder skal du kunne skabe ro og psykologisk tryghed iblandt dine medarbejdere gennem din personlig fremtræden. Du skal kunne kommunikere klart og sikre dig at dine medarbejdere forstår meningen bag deres arbejdsopgaver og er rolige ved hvad der forventes af dem. Og som robust leder skal du kunne bevare din compassion, din medmenneskelighed, selvom du og hele organisationen er presset.

Kurset tager udgangspunkt i bogen "Bevar dig selv - robust i en uforudsigelig fremtid", som blev nomineret til årets ledelses bog 2017 af Lederne, og er bygget op omkring solide videnskabelige fakta, samt nyeste forskning på området.

Kurset kommer ind på:

- Hvorfor er robust ledelse vigtigt i det 21. århundrede?
- Hvad er robusthed? Og hvorfor er det vigtigt i ledelse?
- Hvad er compassion? Og hvorfor er det vigtigt i ledelse?
- Hvad gør pres og stress ved vores krop og hjerne?
- Hvad er tegnene på at vores krop og hjerne er overbelastet?
- Hvad er tegnene på den overbelastede leder?
- Hvordan aflaster man en overbelastet hjerne/krop/leder?
- Robusthedstræning: Hvordan udvikles compassion og mental robusthed?
- Robust ledelse: Robust i adfærd, mindset, kropssprog og kommunikation
- Dialog, øvelser og tid til refleksion

DET PRAKTISKE

Varighed: ½ dag, 1 dag eller 2 dage (efter aftale)

Pris: Kontakt Birgitte for et tilbud på info@bdj.dk

Sprog: Dansk eller engelsk

Tekniske krav: Projektor og flip

Ekstra: Bogen "Bevar dig selv" kan købes til særpris sammen med kurset

BIRGITTE DAM JENSEN

Birgitte har specialiseret sig i udvikling af robusthed og har mere end 15 års erfaring med at undervise og træne personer, der skal kunne bevare robusthed under pres. Hun har blandt andet trænet soldater til gidseloverlevelse i Forsvaret, undervist skuespillere på Odense Skuespillerskole og som terapeut med speciale i stress, chok, traume og resiliens. Hun er en ofte brugt ekspert i medierne og er forfatter til bogen "Bevar dig selv - robust i en uforudsigelig fremtid" Gyldendal 2017, 2. oplag: Nomineret til årets ledelsesbog i 2017



REFERENCER

Forsvaret, Hvidovre Hospital, DR, TV2, Vestas, Falck, Århus Universitets Hospital, NNIT, Danske Bank, Ålborg Universitet Hospital, Århus Brandvæsen, NCC, Clipper, Nordea, Gottlieb-Paludan Architects, Kammeradvokaten, Retten i Kolding, Esbjerg Sygehus, Njordlaw, Svanevig Hospice, Egmont Magasiner, Semler Gruppen, Brüel & Kjær Vibro, Man Diesel & Turbo, PIPE, Envidan, TESA, Metronome, Frederiksberg Kommune, Københavns Kommune, Kolding Bibliotekerne, Danske Bioanalytikere, Radiograf Rådet, DJØF, Lægeforeningen, FTF m.fl.

UDTALELSER

Radiograf Rådet, kursusdag for tillidsrepræsentanter:

"I en verden, hvor ordet robusthed slynges omkring i jobannoncer og til MUS samtaler, så var det en befrielse at få en yderst kompetent undervisning i de faktiske forhold omkring det lille ord. Dels lærte vores tillidsrepræsentanter, hvad ordet i virkeligheden betyder og indebærer. Derudover fik vi også nogle gode redskaber i forhold til den individuelle robusthed. Og med Birgitte som både levende og nærværende underviser gik det op i en højere enhed.

- *Michael Dreyer, Faglig konsulent.*

Århus Universitetshospital Skejby, foredrag for alle medarbejdere på klinisk biokemisk afdeling:

"Det var ligesom sidst et super foredrag, det eneste jeg kunne have ønsket yderligere, var at du havde været på længere tid, så tak for det ;-)"

- *Claudia Frandsen, biokemiker og arbejdsmiljø repræsentant.*

Brüel og Kjær Vibroe, foredrag for den tyske ledergruppe:

"Endnu en gang tak for en fantastisk workshop i går. Du demonstrerede som altid bundløs viden om emnet kombineret med personlig erfaring og klar og tydelig formidling af stoffet. Jeg har fået rigtig mange positive tilbagemeldinger fra deltagerne. Både på selve workshoppen og indholdet, men også på at vi har taget dette op."

- *Henrik Monsted, Vice President.*

Gottlieb Paludan Architects A/S, foredrag for alle medarbejdere:

"Vi kan varmt anbefale Birgitte Dam Jensens foredrag om robusthed. Birgitte bidrog til en fælles forståelse af stress – både som begreb og som konkret fysisk tilstand. En fin formidling, et solidt fagligt indhold og ikke mindst Birgittes pragmatiske og humoristiske tilgang til emnet var et velkomment input til fremme af en åben og nuanceret dialog om stress i virksomheden"

- *Pernille S. Tørning Tegnesteuechef, Arkitekt MAA.*

Vangsgård A/S, foredrag for alle virksomhedens medarbejdere:

"Foredraget er yderst gennearbejdet, og man er ikke et øjeblik i tvivl om, at Birgittes viden på dette område er umådelig stor, såvel fagligt som personligt. Ydermere leveres foredraget med intuitiv humor og ægte sans for den enkelte tilhørers bevæggrunde for at deltage"

- *Karin Luise Grentoft. Projektleder.*