

MENING I ARBEJDSLIVET



VIDEN OG VÆRKTØJER TIL AT SKABE MENING, DER STØTTER MOTIVATION, TRIVSEL OG ROBUSTHED

Det meningsfulde arbejdsliv

Oplever I eller nogle af jeres kollegaer, at I af og til har behov for at reorientere jer efter store forandringer og livsbegivenheder? For nogle mennesker betyder det, at de midlertidigt mister orienteringen og gnisten for deres arbejde. Kunne det være interessant for jeres arbejdsplads at lære at håndtere mere systematisk? Så er dette kursus om mening i arbejdslivet sandsynligvis noget for jer. På kurset bliver I klogere på begrebet mening, og hvordan I kan genskabe meningen, når den går tabt i al virakken.

Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere på alle niveauer, som ønsker at blive bedre til at skabe mening i arbejdslivet. Som ledergruppe og som individer kan I af og til selv komme i tvivl, om hvad I har gang i, eller om I er på rette vej. I kan også møde pressede eller demotiverede medarbejdere, som I gerne vil hjælpe ved at få dem til at forstå deres rolle og bidrag til arbejdspladsens resultatskabelse. Kurset kræver ingen særlige forudsætninger, men det er vigtigt, at I forbereder jer og deltager aktivt i øvelser og diskussioner.

Udbytte

Som deltagere får I:

- **Indblik** i nyere forskning om det meningsfulde arbejdsliv, der giver jer en fælles forståelse og et fælles sprog for mening i arbejdet.
- Praktiske **værktøjer**, tips og tricks til at afklare formål og skabe indsigt i de problemer og udfordringer, som I oplever i hverdagen.
- Konkrete **ekspert råd** i forhold til jeres aktuelle situation, så I får kompetencer til at bruge det lærte i forbindelse med arbejdet - og eventuelt arbejdets sammenhæng med privatlivet.
- Fornyet oplevelse af **mening og motivation** for arbejdet, der ikke bare giver større trivsel, men som samtidig også virker beskyttende imod stressbelastninger.
- **Inspiration** til, hvordan I kan arbejde videre med emnet, og hvor I kan lære mere.

Med det i bagagen er det håbet, at større dele af jeres organisation på sigt - via jeres indsats - kan opnå resultater som:

- Øget motivation for arbejdet.
- Større trivsel.
- Færre og mindre stressede ansatte.
- Større resiliens oven på forandringer.
- Færre sygedage.

Indhold

Kurset bygger på forskning, teorier og metoder fra psykologi og til dels filosofi. Meningsskabelse er som brikkerne i et puslespil, der skal lægges på ny for at give et sammenhængende billede. Det kan defineres, måles og læres, så I efter kurset kan besvare spørgsmålene:

- **Hvilke betydninger** har ordet mening?
- **Hvorfor** er mening **vigtig** for jeres sundhed, trivsel og robusthed mv.?
- **Hvad siger filosoffer, psykologer og forskere** m.fl. om mening, når arbejdslivet bliver svært?
- **Hvordan** kan I helt konkret - med viden og værktøjer fra især psykologi - hjælpe hinanden med at **genskabe mening**, når den går tabt i den travle hverdag og de mange forandringer?

Form og proces

Selve kurset varer to dage og er tilrettelagt som en blanding af oplæg fra underviseren, praktiske øvelser og fælles drøftelser. I får mulighed for at udveksle viden og erfaringer med hinanden. Undervejs vises nogle få korte videoklip på dansk og engelsk. Hvis vejret tillader det, kommer I til at være udendørs noget af tiden. Husk derfor praktisk tøj og sko, der passer til vind og vejr.

Inden kurset får I hver især tilsendt et lille spørgeskema, som I bedes besvare og sende retur. Her bliver I blandt andet bedt om at nævne en konkret udfordring fra jeres arbejde. Efter kurset løser I hver især en opgave, som I selv har valgt.

Underviser

Ebbe Lavendt er autoriseret sundheds- og erhvervspsykolog med over 20 års erfaring fra konsulentbranchen, hvor han har løst opgaver for både offentlige og private virksomheder. I kraft af sin erfaring, og som Danmarks første master i positiv psykologi, er Ebbe en af landets største kapaciteter inden for positiv erhvervspsykologi og herunder det meningsfulde arbejdsliv.

Praktiske oplysninger

Kurset er arrangeret af Center for Positiv Psykologi. Det kan afholdes i hele landet. Vi anbefaler meget gerne en række kursussteder i naturskønne omgivelser.

Pris

DKK 50.000,- excl. moms. Prisen inkluderer korrespondance, forberedelse, afholdelse, en kopi af undervisningsmaterialet, tilladelse til at udlevere undervisningsmaterialet til de tilstedeværende samt eftersendelse af materialer. Eventuel fotokopiering af materialer koster DKK 1,- pr. side. Hertil kommer eventuelle omkostninger til kørsel (efter statens takster), bro, parkering, overnatning, forplejning og andre direkte udlæg i forbindelse med løsning af en opgave samt moms. Ved transporttid over én time pr. vej faktureres DKK 600,- pr. påbegyndt time ud over den første time. Bemærk venligst, at prisen ikke inkluderer lokaler, forplejning og eventuel overnatning, som I selv bedes stå for.

Kontakt

I er naturligvis altid velkomne til at henvende jer helt uforpligtende for at spørge til kurset og for at få det tilpasset, så det bedst muligt dækker jeres ønsker og behov. Kontakt venligst kursusleder Ebbe Lavendt, 4044 4366, el@positivpsykologi.dk.