

MOTIVATION

&

LEDARSKAP

ARBETSBOK

INNEHÅLL

Kursens mål	4
Kursens pedagogik	4
Presentation av dig	5
SCENARIO ATT DISKUTERA	
Vår nya gruppchef	7
Instruktion till övningen	8
Vår nya gruppchef	9
PÅVERKAN	
Påverkan	11
Påverkansmodell	11
DE 10 PÅVERKANSFÄRDIGHETERNA	
De tio påverkansfärdigheterna	13
Din Lärjournal: Vår nya gruppchef	18
BEHOV & DRIVKRAFTER	
Behov och drivkrafter	23
Din lärjournal: Psykologiska behov	29
FÖRSVARSMEKANISMER	
Vad är försvarsmekanismer?	31
Reaktioner på stress, kris och förändring	36
Din lärjournal: Försvarsmekanismer	37
FÄRDIGHETSTRÄNING	
1. Skapa förtroende & lyssna aktivt	39
Din lärjournal: Skapa förtroende & lyssna aktivt	40
2. Föreslå & argumentera	41
Din lärjournal: Föreslå & argumentera	42
3. Uttryck egen förväntan & klargör konsekvenser	43
Din lärjournal: Uttryck egen förväntan	44
4. Inspirera & använda bildspråk	45
Din lärjournal: Inspirera med bildspråk	46
5. Påverkansmål & påverkansstrategi	47
INTRODUKTION TILL WORKSHOPS	
Introduktion till Workshops	51
Din lärjournal: Workshop 1	52
Din lärjournal: Workshop 2	54
Personlig handlingsplan	56

KURSENS MÅL

Som ett resultat av den här träningen kommer deltagarna att kunna besvara följande frågor och tillämpa ändamålsenliga färdigheter:

- Hur kan jag påverka andra?
Indirekta och direkta påverkansfärdigheter
- Hur kan jag få människor delaktiga och dela med sig av idéer? Skapa förtroende och uppmuntra kreativitet
- Hur kan jag hantera svåra samtal?
Aktivt lyssnande och frågeteknik
- Hur kan jag övertyga andra?
Föreslå och argumentera
- Hur kan jag bli ännu mer tydlig?
Uttrycka förväntningar och klargöra konsekvenser
- Hur kan jag använda min egen energi för att inspirera andra? Använda bildspråk och entusiasmera
- Hur kan jag motivera andra människor?
Drivkrafter och psykologiska behov
- Hur kan jag förstå reaktioner på förändring?
Stress och försvarsmekanismer
- Hur kan jag kommunicera för att lösa konflikter?
Arbeta med egna situationer genom konfliktlösningsverktyg och transparens
- Hur uppfattar andra mig?
Feedback och självreflektion

KURSENS PEDAGOGIK

- Jag hör och jag glömmer
- Jag ser och jag kommer ihåg
- Jag gör och jag förstår

PRESENTATION AV DIG

1. Vilken är din roll, vad arbetar du med?

2. Vem är du utanför jobbet? Vad gör du då?

3. Varför ville du gå Motivation & Ledarskap?

4. Vad vill du ha med dig härifrån?
