

LEDER TRIVSEL



FOREDRAG FOR LEDERGRUPPER, LEDERDAGE OG KONFERENCER: HVAD DER FÅR LEDERE TIL AT TRIVES I ROLLEN OG PRÆSTERE – UDEN AT SLIDE SIG SELV OP

Ledere, der trives, leder bedre

Leders trivsel er mere end blot fravær af stress. Ledere, der har energi, mening og gode relationer i rollen, træffer bedre beslutninger og får deres medarbejdere til at trives. Forskningen viser, at det er præcis de ting, der også beskytter mod overbelastning. Presset på ledere er reelt: Ifølge en undersøgelse fra Syddansk Universitet lå 14 % af lederne højt på stressskalaen i 2023 mod 9 % i 2013. Foredraget handler om, hvad ledere kan gøre for at trives i rollen, og hvad organisationen kan gøre for at støtte dem.

Målgruppe

Foredraget henvender sig til ledere på alle niveauer og bookes typisk til lederdage, ledergruppemøder, ledernetværk og konferencer. Det bestilles ofte af HR eller direktionen, der vil sætte ledernes egen trivsel på dagsordenen.

Udbytte

Som deltager får du:

- viden om, hvad forskningen siger om ledertrivsel: hvad der giver energi, mening og engagement i lederrollen, og hvad der tærer
- indsigt i, hvad du selv trives ved som leder, og i dine egne advarselssignaler
- konkrete greb til energi, prioritering og grænser, så trivslen holder i en travl hverdag
- et sprog til at tale om trivsel i ledergruppen - både det, der virker, og det, der presser
- overblik over, hvad organisationen kan gøre, så ledertrivsel bliver et fælles ansvar

Indhold

Foredraget giver svar på spørgsmålene:

- Hvad kendetegner ledere, der trives i rollen - især hvad gør de anderledes?
- Hvordan hænger lederens egen trivsel sammen med medarbejdernes trivsel og resultater?

- Hvordan bruger du styrker, mening og relationer som kilde til energi og som buffer mod pres?
- Hvad presser ledere mest: klemmen mellem lag, ensomheden i rollen, følelsesarbejdet eller uklare mandater?
- Hvordan taler I om trivsel i ledergruppen, så I både deler det, der virker, og siger fra i tide?
- Hvad kan direktionen og HR gøre i forhold til rammerne for ledelse?

Form og proces

Foredraget varer fra én til fire timer og veksler mellem oplæg i et sprog, alle kan forstå, eksempler fra praksis, dialog og korte øvelser. Med to timer eller mere kan I arbejde med jeres egen ledergruppes situation undervejs. Foredraget kan følges op af [ledercoaching](#) for den enkelte leder eller indgå som et modul i [ledelsesudvikling og forandringsledelse](#).

Foredragsholder

Erhvervspsykolog Ebbe Lavendt har over 20 års erfaring med trivsel, stress og præstation i private og offentlige organisationer og har været tilknyttet Institut for Idræt og Ernæring ved Københavns Universitet. Han er den eneste danske psykolog med Master of Applied Positive Psychology fra University of Pennsylvania og har haft et forskningsophold ved Institute of Coaching, McLean Hospital / Harvard Medical School. Han har over 20 års erfaring med coaching og sparring.

Praktiske oplysninger

Foredraget afholdes hos jer, på jeres lederdag eller på jeres konference - i hele landet og på dansk eller engelsk. Jeg tilpasser vinkel, eksempler og længde til jeres ledere og jeres situation.

Pris

Foredrag på op til 2 timer koster DKK 16.000,- og op til 4 timer DKK 20.000,- ekskl. moms. Prisen dækker korrespondance, forberedelse, afholdelse, en kopi af undervisningsmaterialet og tilladelse til at udlevere det til de tilstedeværende, eftersendelse af materialer samt en kort telefonisk opfølgning. Eventuel brug af test afregnes til kostprisen. Hertil kommer eventuelle omkostninger til kørsel efter statens takster, bro, parkering, overnatning,

forplejning og andre direkte udlæg. Ved transporttid over én time pr. vej faktureres DKK 600,- pr. påbegyndt time ud over den første time.

Kontakt

Du er altid velkommen til at henvende dig for at få hjælp til at vælge det foredrag, der passer bedst til jeres behov. Kontakt Ebbe Lavendt, 4044 4366, el@positivpsykologi.dk.