

PRÆSTATION UNDER PRES



KURSUS I PRÆSTATIONSPSYKOLOGI OG MENTAL ROBUSTHED: PRÆSTÉR, NÅR DET GÆLDER, OG KOM DIG HURTIGT BAGEFTER

Når noget vigtigt er på spil

Præstationen, forhandlingen, det svære møde, deadline, krisen. De fleste ved godt, hvad de skal gøre - og præsterer alligevel dårligere, når presset stiger. Præstationspsykologi er forskningsbaseret viden om, hvad der sker i krop og sind, når noget vigtigt er på spil; og hvilke tilstande, træk, relationer og rammer der får mennesker til at levere. På kurset får I viden og værktøjer til at præstere under pres, til at komme jer bagefter - og til at hjælpe dem, I har ansvar for, med det samme.

Målgruppe

Kurset henvender sig til ledere og nøglemedarbejdere i organisationer, hvor meget afhænger af, at de leverer i afgørende situationer - f.eks. ledergrupper, rådgivere, jurister, sælgere og projektledere. Der kræves ingen forudsætninger, men du skal være villig til at afprøve værktøjerne mellem kursusdagene.

Udbytte

Som deltager får du:

- viden om, hvad der sker i krop og sind, når du bliver presset, og hvad der får mennesker til at præstere alligevel
- værktøjer til at forberede dig, holde fokus og bruge spændingen i konkrete situationer - f.eks. ved præsentationer, forhandlinger, svære møder og deadlines
- greb til at komme dig hurtigt efter pres og fejl; mental robusthed, der kan trænes
- redskaber til at hjælpe kolleger og medarbejdere til at præstere under pres
- en træningsplan, så værktøjerne er indarbejdet, når du får brug for dem

Indhold

Kurset giver dig svar på spørgsmålene:

- Hvad sker der i krop og hjerne, når noget vigtigt er på spil - og hvornår hjælper spændingen dig?
- Hvordan forbereder du dig til situationer, hvor du skal levere?
- Hvordan holder du fokus og selvkontrol, når det spidser til?
- Hvad siger forskningen om mindset, målsætning, grit og velovervejet øvelse - og hvad er myter?
- Hvordan kommer du dig efter pres og fejl, så du er klar til næste gang?
- Hvordan hjælper du andre - medarbejdere, kolleger, et team - til at præstere under pres?
- Hvad skal arbejdspladsen gøre, for at pres bliver til optimal præstation og ikke til stress?

Form og proces

Kurset varer to dage med nogle ugers mellemrum, så værktøjerne kan trænes i rigtige situationer mellem dagene. Det kan også afholdes som to halve dage. Det består af en vekselvirkning mellem oplæg - i et sprog alle kan forstå - om forskningsbaseret viden og værktøjer, videoklip, spørgsmål og svar, demonstrationer, korte træningsøvelser, erfaringsudveksling og arbejde med deltagernes egne situationer. Som i fitnesscentret får du kun effekten, hvis du træner.

Underviser

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.

Praktiske oplysninger

Kurset udbydes udelukkende virksomhedsinternt. Jeg tilpasser indhold, længde og eksempler til jeres opgaver og udfordringer. Kurset kan afholdes i hele landet - gerne i naturskønne omgivelser, hvor dele af undervisningen kan foregå udendørs.

Pris

To hele dage koster DKK 50.000,- ekskl. moms.
To halve dage (op til 4 timer pr. gang) koster DKK 36.000,- ekskl. moms. Prisen inkluderer korrespondance, forberedelse, afholdelse, en kopi af undervisningsmaterialet, tilladelse til at udlevere undervisningsmaterialet til de tilstedeværende samt eftersendelse af

materialer. Prisen inkluderer ikke lokaler, forplejning og eventuel overnatning, som I selv står for. Hertil kommer eventuelle omkostninger til kørsel efter statens takster, bro, parkering og andre direkte udlæg. Ved transporttid over én time pr. vej faktureres DKK 600,- pr. påbegyndt time ud over den første time. Eventuel fotokopiering af materialer koster DKK 1,- pr. side.

Kontakt

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