

# Jeg - en trivselsfaktor!?

## Et kurs på 3-4 timer om mellom-menneskelig arbeidsmiljø

Vi er hverandres arbeidsmiljø. Kurset fokuserer på ansvaret vi har enkeltvis og sammen for å skape et godt mellom-menneskelig arbeidsmiljø. Med humor og snert utfordres handlinger og holdninger i hverdagen.

Kurset gjennomføres i dialog med deltakerne og ved oppgaver og utfordringer knyttet direkte til deltakernes hverdag. Arrangeres bedriftsinternt, og passer fint for grupper/avdelinger.

- Hva er mellom-menneskelig arbeidsmiljø?
- Hvem har ansvaret for at du trives på jobben?
- Hvordan påvirker vi hverandre?
- Motivasjon og motivasjonsfaktorer.
- Kommunikasjon, kroppsspråk og holdninger.
- Stress og stressmestring.
- Energi og overskudd på jobb og privat.
- Arbeidsglede og entusiasme, hva og hvordan?

Trond Ullenes har 10 års erfaring med opplæring og utvikling av mennesker og organisasjoner. Sertifisert Inspirerende Coach™ og Å leve som livsstil-coach® ved Ringom Instituttet AS. Se [www.3u.no](http://www.3u.no)

**Ta kontakt for en uforpliktende prat!**



Trond, tlf: 926 04 600  
e-post: [trond@3u.no](mailto:trond@3u.no)