

Når motivasjon og arbeidsglede er viktig



UTVIKLINGSPROSESSER

PERSONALSAMLINGER

COACHING

FOREDRAG

KURS

Vi kan mellom-menneskelig arbeidsmiljø!

3u Undervisning & Utvikling har lang erfaring med å skreddersy opplæring og utvikling i mellom-menneskelig arbeidsmiljø. Vårt spesialområde er å bevisstgjøre og utfordre holdninger og handlinger i jobb-hverdagen.

Det er en tydelig sammenheng mellom arbeidsglede og lønnsomhet. Investering i trivsel og motivasjon gir mangfold tilbake i form av økt kvalitet, service og omdømme.

Vi kan bidra med vår kompetanse i utviklingsprosesser og på personalsamlinger, eller ved kurs, foredrag og coaching.

Eksempler på tema/kurs:

PSYKO-SOSIALT 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 holdninger og handlinger i hverdagen.



Innhold:

- Hva er psyko-sosialt arbeidsmiljø?
- Hvem har ansvar for at du trives på jobben?
- Hvordan påvirker vi hverandre?
- Motivasjon og motivasjonsfaktorer.
- Kommunikasjon, kroppsspråk og holdninger.
- Stress og stressmestring.
- Energi og overskudd.

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

LEDEROPPLÆRING

Ledelse er et fag. Mange får lederansvar uten noe særlig opplæring i ledelse. Ofte er det flinke fagfolk som rykker opp til å bli formann, bas, avdelingsleder, teamleder e.l. Det kan være en stor utfordring å lede de man har jobbet sammen med. Hva forventer de egentlig av deg som leder? Mange synes det er en vanskelig rolle.



«Mellom barken og veden» er praktisk og erfaringsbasert opplæring. Det betyr at vi tar utgangspunkt i deltakernes erfaringer og løser jordnære oppgaver og konkrete problemer. Målet er å gi deltakeren større bevissthet om lederrollen, og trygghet og faglig ballast til å utøve praktisk ledelse i hverdagen.

Innhold:

- Hva er ledelse
- Lederrollen, – krav, forventninger og utfordringer
- Hva styrer mine valg som leder
- Hvordan motivere, inspirere og utvikle medarbeiderne
- Hvordan ta gode beslutninger
- Hvordan prioritere
- Spenningsforhold og konflikter på arbeidsplassen
- Den vanskelige/nødvendige samtalen
- Konflikthåndtering

KONFLIKTHÅNTERING

Uløste personkonflikter i arbeidsmiljøet sliter folk ut. Mye ressurser går tapt ved at det foregår interne konflikter. Vi arrangerer kurs i konflikthåndtering for ledere og nøkkelpersonell i din bedrift.



Kursets innhold:

- Konflikters psykologi
- Årsaker
- Konsekvenser
- Vanskelige samtaler
- Strategiske tilnærminger
- Løsningsfokuserede tilnærminger
- Meglerrollen og meglingsteknikker
- Forebygging av konflikter

Kursformen er korte innledninger, diskusjoner, øvelser og oppgaver. Målet med kurset er å gi deltakerne grunnlag for å oppdage og ta tak i konflikter på et tidlig tidspunkt, samt gi trening i vanskelige samtaler og megling.

KONFLIKTMEGLING



Vi har lang erfaring i å bistå bedrifter og organisasjoner med vanskelige personkonflikter. Som nøytrale meglere kan vi bidra til å løse opp i fastlåste situasjoner på en helt annen måte enn ledere som er inne i organisasjonen.

Gjennom å bygge tillit med partene, dialog, gode konfrontasjoner, strategiske og/eller løsningsfokuserede tilnærminger finner vi en vei ut av konfliktene.

Det er mye følelser og energi i konflikter. Håndtert galt kan de ødelegge organisasjoner og mennesker, håndtert riktig kan de bidra til læring, vekst og utvikling, både for den enkelte og for bedriften.

Vi kan også gi tips og råd til HR-personell eller andre ledere som skal håndtere vanskelige personalsaker. Vi opptrer alltid diskret og har selvsagt full taushetsplikt.

INSPIRASJONSFOREDRAG

Vi kan holde foredrag om motivasjon/inspirasjon for din bedrift, for grupper eller avdelinger. Vi legger vekt på dialog med deltakerne, og bruker **eksempler som deltakerne kjenner seg igjen i**, mye humor og både provoserer og utfordrer til ettertanke. Vårt mål er å gi deltakerne en god opplevelse og inspirere til handling.



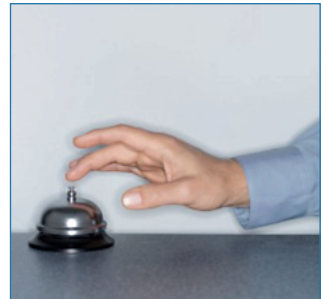
Ingen foredrag er like, de blir til sammen med deltakerne. Vi skreddersyr også etter ønske, og tar alltid en grundig prat med oppdragsgiver på forhånd for å treffe best mulig med foredraget. Passer godt på personalmøter, teambuilding og o.l. Gir stemningen garantert et løft.

SERVICE

Vi gjennomfører servicekurs spesielt tilrettelagt for din bedrift.

Innhold:

- Service handler om å ha det kjekt på jobben
- Service – en øyeblikksopplevelse
- 4 trinn for kundekontakt
- Kommunikasjon som skaper tillit
- Å definere behov



MOTIVASJON OG ENDRING

Motivasjon og endring er et foredrag i aktivt samspill med deltakerne.

Målet er å bevisstgjøre deltakerne om egne valg og muligheter. Humor og eksempler som folk kjenner seg igjen i blir mye brukt.



Innhold:

- Hva er endring?
- Hva er utfordring?
- Hva kjennetegner en god endring?
- Reaksjon versus respons.
- Kunsten å leve med forandringer.
- Hva styrer mine handlinger?
- Indre styrt kontra ytre styrt ansvarlighet.
- Mulighetsorientering og løsningsfokus som holdning.
- Hva skjer med deg når du bestemmer deg?
- Hvordan få energi og overskudd til å gjennomføre målene?
- Ulike teknikker og tips.

MED RETT TIL Å TRIVES

Arbeidsmiljøloven slår fast at vi har rett til å trives på jobben, og samtidig plikt til å bidra til et godt arbeidsmiljø.

Med rett til å trives er et kort-kurs som legger vekt på å bevisstgjøre faktorer som hemmer eller fremmer trivsel på arbeidsplassen.



Innhold:

- Trivselsfaktorer og fallgruber
- Holdninger og ansvar
- Bedriftskultur
- Dialog og tilbakemeldinger som verktøy
- LØFT (løsningsfokusert tilnærming)

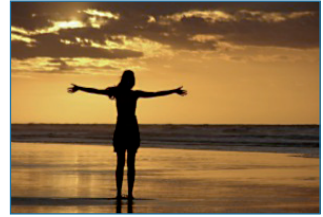
Kurset kan tilrettelegges i.f.t. alle typer holdningsskapende arbeid, HMS, omstillingsprosesser m.v. Eget ansvar, holdninger og handlinger i hverdagen står sentralt.

Vi garanterer at deltakerne blir engasjert og får mye å tenke på!

STRESSMESTRING

Innhold:

- Hva er stress?
- Kjennetegn når vi har lite mental energi.
- Hva gir energi, hva taper energi?
- Symptomer og faresignaler på stress.
- Hvordan tankene våre påvirker oss.
- Å motvirke bekymringer og dårlig samvittighet.
- Finn din naturlige rytme.
- Gode rutiner.
- Stille tid.



INSPIRERENDE COACHING

Inspirerende Coaching™ er et unikt verktøy for faglig og personlig utvikling.

Coachen er en profesjonell samtalepartner som bidrar til å skape ønskede endringer.

Filosofien er at den som blir coachet selv har svarene på sine utfordringer, mens coachen har spørsmålene som kan avdekke dem. Coaching er en derfor en metode for **bevisstgjøring av valg, muligheter og ressurser**. Eierforhold og ansvar er nøkkelord. Inspirerende Coaching™ gir umiddelbart energi!

Coaching kan nyttes som verktøy i et enkelttilfelle/enkelttid, eller som en prosess over tid.

Inspirerende Coaching™ er varemerket for coaching som bygger på Ringom-Instituttets kommunikasjons- og følelsesmodell, utviklet gjennom 25 års erfaring med leder- og medarbeiderutvikling.

Coaching av en dyktig coach gir raskt resultater!



TRIVSELSAGENTER

Vår primære jobb er å bidra til trivsel og arbeids glede hos våre kunder. Når vi blir engasjert i større prosesser, blir ofte den noe uhøytidelige tittelen «Trivselsagenter» brukt til å profilere oss for de ansatte i bedriften. Det understreker at vi er jordnære og legger vekt på å luke ut det som skaper mistriivsel, og dyrke fram det som skaper glød og entusiasme.



Vår jobb er å kartlegge, bevisstgjøre handlinger og holdninger, utfordre og inspirere.

Det er en klar sammenheng mellom arbeidsglede og lønnsomhet. Lavere sykefravær og økt effektivitet, kvalitet og service er gevinstene av å investere i det mellom-menneskelige arbeidsmiljøet.

ARBEIDSMETODIKK

Kurs og foredrag blir gjennomført i tett dialog med deltakerne, med korte innledninger, summeoppgaver og andre øvelser som skaper refleksjon. Vi bruker et folkelig språk, gjenkjennelige beskrivelser fra dagliglivet, og enkle modeller.

- Utgangspunkt i deltakernes hverdag
- Refleksjon og dialog
- Praktiske eksempler
- Øvelser og oppgaver
- Tankevekkende humor

Det er ingen fastspikret kjøreplan, men en ramme med noen sentrale knagger som vi skal gjennom. Mye av innholdet blir til sammen med deltakerne ved at vi tar tak i det som oppstår underveis, og vektlegger det som deltakerne er opptatt av. Vi presenterer ingen bastante fasiter. Læring handler om å oppdage ting selv. «A-ha, er det slik det er?» «Jeg kan jo faktisk...»

Vi har veldig gode erfaringer med å jobbe på denne måten.

Utviklingsprosesser er ofte en kombinasjon av ulike virkemidler og verktøy. Det kan være kartlegging gjennom strukturerte samtaler eller spørreskjema, samlinger, kick-offs, prosjekter, individuell coaching, gruppecoaching, megling, kurs og foredrag etter behov. Målet er å styrke eller endre bedriftskulturen i.f.t. verdier og visjoner.

SKREDDERSØM

Alle våre oppdrag skreddersys i samarbeid med deg som kunde. Vi tar en grundig prat på forhånd og tilpasser innhold, lengde og gjennomføring etter ønske. Dokumentasjon, kursbevis og kompendier kan inkluderes.

Vår erfaring er din garanti for energi og ettertanke, til en fornuftig pris.



BESØK OSS PÅ HJEMMESIDEN

Se mer om hvem vi er, våre kunder, erfaringer og kompetanse på www.3u.no.

Vi kommer gjerne innom din arbeidsplass for en fag-prat. Send e-post eller ring oss for en avtale!



Entusiasme på jobb
er smittomt og
lønnsomt!



Adresse:
3u Undervisning & Utvikling
Støperigata 16 B
4014 Stavanger
Tlf: 926 04 600
E-post: post@3u.no