

## Loeld Presenterar

### Personligt Ledarskap

*-Våga Välja Verklighet!*

*"Jag känner mig starkare och modigare än tidigare!"*

*"Jag trodde aldrig att jag skulle våga stå inför folk och prata!"*

*"Jag har blivit mycket bättre på att hantera stress."*

*"Jag har fått betydligt starkare självförtroende."*

Många av oss tampas med dåligt självförtroende. Vi undviker okända situationer och utmanande arbetsuppgifter. Vi kan ha svårt att argumentera för vår åsikt eller svårt att säga nej. Vi tänker oftare på andra än på oss själva, vilket kan vara rent av hälsovådligt!

Gäller detta dig också? I så fall är du absolut inte ensam!

### Vem är du?

Du längtar efter att våga ta kliv utanför det som är tryggt och invariant. Du misstror dig själv att inte klara av, och du är rädd att misslyckas. Du vill förbättra din förmåga att argumentera för din ståndpunkt och du önskar utveckla din skicklighet att hantera konflikter. Du vill kunna göra din röst hörd på arbetsmöten. Du vill också kunna ge och ta emot konstruktiv feedback.

### Målet med programmet är att du

- vågar anta nya utmaningar i jobbet, som att hålla i presentationer, hålla i möten
- blir starkare i din tro att du har resurser som du tryggt kan lita dig emot när förändringar och utmaningar "knackar på"
- blir tydligare och rakare i din kommunikation med andra
- kan säga nej när du vill säga nej, och ja när du vill säga ja
- kan ge och ta emot feedback på ett konstruktivt sätt
- får en ökad förståelse för hur du samverkar med andra – hur du påverkar och påverkas
- kan hantera stress på ett konstruktivt sätt
- du upptäcker styrkor i dig själv

### Programinnehåll

Kommunikation – vad betyder det för samspelet med andra

Feedback som en väg till ökad kunskap om mig själv

Att se sig själv bortom den snäva självbilden – se resurser, styrkor, färdigheter

Träning i att gå utanför den egna komfortabla zonen

Att säga nej på ett tydligt sätt utan att få dåligt samvete

Spegla sig i andra och få syn på sig själv genom andra

Hundratals kvinnor har genomfört denna kurs. Kvinnor som hade bestämt sig för att ta kommandot över sitt eget liv. Många är de positiva rösterna, och här är ett exempel;

***"Nu kan jag se möjligheterna istället för alla hot och hinder. Jag vågar göra misstag och lär av dem. En fantastisk kurs som alla borde gå!" Lisa Wallner, TeliaSonera AB***

---

## **Loeld Presenterar**

### **Personligt Ledarskap**

*- Personlig utveckling av ansvar, kreativitet och mod att ta nya steg!*

**Antal dagar:** 3

**Datum:** 26-28 oktober 2011

**Sista anmälningdatum:** Den 3 oktober 2011

**Plats:** På internat i Stockholmstrakten

**Kostnad:** 11 900 kronor exklusive moms och internatkostnader

**Anmälan:** Kim Loeld, Loeld Presenterar AB

Telefon: 0709-18 17 98 eller

e-post: [utveckling@loeld.se](mailto:utveckling@loeld.se)

Hör gärna av dig om du har funderingar kring kursens upplägg, innehåll eller annat. Du kan också få referenser till andra kvinnor som har deltagit i kursen. Hundratals kvinnor har deltagit i kursen under de senaste åren.

Personlig Utveckling ger Frihet och Andrum!

Kim Loeld

*"Bygger inifrån"*