

Har du vilje til å gjennomføre nesten hva som helst og tar ansvar for det meste?
Har du lykkes godt med de fleste prosjekter du har tatt tak i?
Kjenner du den ekle følelsen av at energien og konsentrasjonen svikter?

Da kan dette kurset være midt i blinken for deg.



Kurs i Energiforvaltning for ressurspersoner

Et lærerikt og inspirerende kurs for engasjerte kunnskapsarbeidere, som ønsker å bli bedre på å forvalte egen energi og oppnå større trivsel og ytelse på jobb og privat.

Kurset ble første gang gjennomført høsten 2009, med topp evaluering og svært gode resultater. I gjennomsnitt doblet kursdeltagerne sitt opplevde energinivå på de tolv ukene kurset varte. De kom også tilbake på jobb med økt innsikt og kompetanse.

Noen kommentarer fra deltagerne:

~ Å kunne ta tak i, bearbeide og jobbe med seg selv for så å møtes igjen 1-2 uker etterpå og utveksle erfaringer fant jeg svært nyttig og godt.

~ Erfaringsutveksling, bevisstgjøring av egen situasjon gjennom øvelser og prat og det faktum at kurset krever noe av meg som deltager, har hjulpet meg i gang med en nødvendig prosess.

~ Opplevelsen av kurset overgikk forventningene mine. Det er flere grunner til det, men jeg ønsker å fremheve gruppas størrelse og sammensetning som svært gunstig. En trygg setting muliggjør gode forhold for vekst og utvikling gjennom kurset. Otium som sted og kursholders sensitivitet i forhold til behov gir også pluss.

~ Noe av nøkkelen er kombinasjonen av faste tema/styring fra din side og fleksibilitet i forhold til den gode erfaringsdelingen. Egen oppgavejobbing plussfaktor - det er vi selv som må gjøre jobben!!

~ Kombinasjonen tid i plenum, innspill fra deg samt å jobbe på egen hånd var nyttig. Mye å lære fra de andre. Bevisstgjøring - nøkkelen til å lykkes framover ligger hos meg selv.

Om målgruppen:

Ressurspersoner med høy utdanning og ansvarsfulle stillinger som har "møtt veggen" og er helt eller delvis sykmeldt. Det kan også være aktuelt for personer i faresonen.

De er ambisiøse, dyktige, selvmotiverte, ansvarlige og engasjerte – men må innse at suksessformelen GI ALT! ikke virker like godt i lengden. De føler gjerne at de burde tatt et kurs på "Gi-blaffen-skolen", men at dette ikke stemmer overens med eget selvbilde, livssituasjon og forventninger.

De trenger å komme over sjokket og tapet av selvfølelse, roe litt ned og lære seg noen nye vaner for å komme seg tilbake på jobb på en god måte. Det handler om å gjenfinne ressurser og bli bevisst eget vekstpotensial.

Arbeidsgiver, NAV og ikke minst den som er syk, er tjent med at sykmeldingsperioden blir så kort som mulig. Med økt livsmestringskompetanse i ryggsekken blir returen til glede for alle parter.

Om tilbudet:

Energiforvaltningskurset er et lett tilgjengelig og lite stigmatiserende tilbud for å komme raskere og sterkere tilbake i produktivt arbeid. Det vil gi noen små puff i positiv retning, ut av isolasjon og tunge tanker, med en viss struktur på hverdagen i sykmeldingsperioden.

Dette er ikke et alternativ til psykolog/terapi, men en mer konstruktiv tilnærming enn å sitte alene hjemme og vente på å bli bedre.

Det handler om å etablere en trygg ramme og et felleskap for personlig utviklingsarbeid, med faglige innspill og egen refleksjon for å øke forståelsen av hvorfor suksessformelen sviktet og hvilke endringer som kan bidra til å komme på sporet igjen.

Det vil videre legges vekt på hvordan ny innsikt og kompetanse kan bringes tilbake til den enkeltes arbeidsplass, slik at det blir lettere å komme tilbake i jobb.

Noen stikkord til innhold:

Stressforståelse -	Virkning på kropp og hjerne, oppførsel og tenkemåte. Faresignaler og stressmestringsteknikker. Inspirere til å forstå eget handlingsmønster i stressede situasjoner
Ufarliggjøring –	Dette skjer mange flotte, dyktige folk. Du blir frisk igjen.
Bevisstgjøring –	For å unngå flere smeller må du foreta noen endringer.
Muligheter –	Det må ikke handle om å slutte å være deg selv eller gi avkall på viktige prinsipper. Du trenger ikke gi opp suksessformelen helt, bare legge til noe og kanskje trekke fra noe annet.
Endringsglede -	Ta tak i motstanden mot forandring og fokuser på mulighetene fremover, ikke det som forsvinner. Optimisme.
Identitet -	Er du jobben din? Hva er du uten jobben din?
Følelser -	Det er en grunn til at vi har dem – kjenn dem og bruk dem.
Trygghet -	Gjenoppbygge selvfølelse, bli trygg i seg selv. Virkemidler.
Selvtillit -	Bevissthet rundt egen kompetanse, inkl. det "selvfølgelige".
Energibalanse -	Hvordan gå i pluss? Bevissthet på hva/hvem som gir/tar energi.
Mål og verdier -	Hva er suksess og hvordan gis den uttrykk – i ditt profesjonelle miljø? – i din omgangskrets? – for deg personlig? Hva er viktig for deg, egentlig? Hvem måler du deg med/mot, på hva?
Prioritering -	Aktive valg – hva og hvordan?
Fokus -	Selektiv persepsjon og valg av fokus. Egen påvirkningskraft.

Noen stikkord til arbeidsform:

Inspirasjon -	Korte innspill/historier/foredrag, enkle øvelser, samtaler med andre over lunsjbordet, bøker, kreative/skapende aktiviteter. Presentere positive rollemodeller og nyttige tankemodeller.
Tid og rom -	For å ha fokus på seg selv og egne tanker. Reflektere, skrive, snakke, se alternativer, legge planer, prøve nye muligheter. Bruke sanserommene, gå tur langs elva, oppleve frirom.

Kurset vil ha faste rammer og veksle mellom innspill i plenum og individuell refleksjon. Vi starter og avslutter dagen i fellesskap og spiser lunsj sammen. Den enkelte deltager jobber så med egen refleksjon over dagens tema i en til to økter i løpet av dagen, men kan holde sine betraktninger for seg selv. Det legges ikke opp til gruppearbeid. Utover å svare kort på hva de vil ta med seg videre etter endt dag, kreves ingen deling av egne erkjennelser.

Hva er unikt ved dette tilbudet?

Det som i første rekke skiller dette kurset fra andre tilbud, er at det er skreddersydd nettopp for denne ressursrike gruppen, av aktører som har innsikt i deres utfordringer og mulige mestringsstrategier. Videre er arenaen Otium Sanserom optimalt egnet.

Otium Sanserom er et kurs- og møtested utviklet for kommunikasjon, kreativitet og læring. Med en rekke spesialdesignede møterom og sanserom er det lagt profesjonelt til rette for trygghet, trivsel og inspirasjon. Huset ligner verken på jobben, på hotell eller institusjon.

Når du har gått på en smell betyr det ekstra mye å være et sted der det er pent, ryddig, rolig og trygt. Her kommer du unna hverdagens distraksjoner og får hjelp av omgivelsene til å gire ned og gi kroppen og hjernen tid til å regenereres. Mange i denne målgruppen vil være redde for å roe ned. De vil gjerne holde aktivitetsnivået oppe slik de bruker – da slipper de å kjenne etter hvordan de har det. Sanserommene bidrar til å overvinne denne motstanden (rastløsheten), da de oppleves som spennende og innbydende både fysisk og estetisk.

Det er godt å være på Otium Sanserom når du trenger påfyll og inspirasjon. Samtidig vil muligheten til å velge rom og aktiviteter mellom fellesøktene være en god praktisk trening i å kjenne på egne følelser, behov og reaksjoner og handle deretter. Har du mye å tenke på velger du kanskje Rom for klare tanker, er du anspent trenger du en runde i massasjestolen og et besøk i Rom for å drømme. Trenger du bevegelse og frisk luft er det fint å gå tur i nærmiljøet.

Huset er lett tilgjengelig i Trondheim sentrum, men samtidig skjermet, slik at deltagerne ikke må forholde seg til andre enn de som er del av dette programmet.



Kursansvarlig:

Line Vaarum utviklet konseptet Otium Sanserom i 2005, mye med tanke på denne målgruppens behov. Hun har siden åpningen vært daglig leder med ansvar for å drifte konseptet, ta godt imot besøkende og fylle huset med kunder og interessante kurs.

Hennes formelle bakgrunn er en cand.mag. innen økonomi, markedsføring og ledelse. I tillegg har hun opparbeidet seg god kunnskap på relevante fagområder (utbrenthet, endringsledelse, positiv psykologi etc.) de siste ti årene - bl.a. ved å delta på konferanser og arrangere kurs - basert på egen interesse og personlig kontakt med målgruppen. Hun har selv holdt en rekke kurs, foredrag og workshops rundt tema som stressmestring, arbeidsglede, presentasjoner, trender og markedsføring - både på Otium Sanserom og ute hos eksterne oppdragsgivere.

Line Vaarum er meget klar på at hun ikke "reparerer" mennesker og at dette er et kurs, ikke et terapeutisk behandlingstilbud. Det er opp til deltagerne å ta med seg kunnskap, inspirasjon og erfaringer fra kurset, noe strukturen og innholdet legger vel til rette for.

Back-up:

Psykolog Linda Fluge er en av kursets eksterne ressurspersoner. Skulle det underveis i kurset vise seg at enkelte deltagere i tillegg trenger personlig veiledning, vil disse kobles opp mot henne. Dette vil i så fall ikke være en del av kurspakken.

Praktiske opplysninger:

Åtte samlinger på Otium Sanserom i Kongens gate 85, hver dag kl. 9-15, fordelt over en lengre periode. Hver kursdag vies et relevant tema. Kurset gjennomføres med et meget begrenset antall deltagere og det vil ikke foregå noe annet på huset disse dagene. Neste kurs starter tirsdag 7. september.

Kursdatoer: 7., 14. og 21. september, 5. og 19. oktober, 2., 16. og 30. november

Kursavgift: 11 600 kr. inkludert servering og kursmateriell.

Interessant? Kontakt Line Vaarum på telefon 72 60 40 72 eller otium@sanserom.no



Referanser oppgis på forespørsel. Velkommen på kurs!

Tilretteleggingstilskudd fra NAV:

IA-bedrifter kan søke NAV Arbeidslivssenter om Tilretteleggingstilskudd for enkeltperson eller gruppe, for dekning av merutgift for å følge opp ansatte som er sykmeldt, eller står i fare for å bli det. Hvis arbeidsgiver bruker dette kurset som en del av oppfølgingsplanen for å få ansatte raskere tilbake i jobb, vil det være mulig å få støtte til hele eller deler av kursavgiften. Det må søkes før kurset starter. Hver søknad behandles individuelt, da NAV aldri gir generell forhåndsgodkjenning på dette området. Se www.nav.no/813.cms