

Hold balance 24/7/365

– Harmoni eller Hamsterhjul på ét livshjul

*Balance er undervurderet i vores søgen på mening, arbejdsglæde og livsglæde. Alle væremåder og adfærd handler om at skabe balance ved at skrue OP og NED. Tiden er en knap faktor, som er vigtig for balance og kræver en helhjertet accept. I ubalance er det rigtig svært at finde mening, da ubalancer begrænser os og fylder ALT. Ubalancer dræner vores energi, humør og kreativitet, som fører os til hamsterhjul, stress og sygefravær. Balance er en vigtig faktor til at opnå harmoni til motivation, mening og arbejdsglæde. Balance er den mest komplekse af faktorerne, som også indbefatter work-life. Vi er h-e-l-e mennesker på ét livshjul med energi og drivkraft fra samme "motor". *Søger du mening - taler vi først balance som #BundlinjeMedMening socialt og økonomisk.**

Foredrag eller workshop - for en afdeling, arbejdsplads eller organisation.

Tiden er den knappe faktor i livet, som er fyldt med fristelser. Vi er bange for at gå glip af noget - fornærme nogen. Vi tror, at vi har svært ved at sige NEJ & FRA. Det er en overbevisning. Vi skal være ærlige, specifikke og træne forventningsafstemning; helhjertet acceptere tid som knap faktor. Med PULS-samtaler bliver det lettere at tale om dét, som er svært. Mod og troværdighed til bedre god dialog og psykologisk sikkerhed. Med fokus på livshjulet skaber vi balance, ro og harmoni som det hele menneske og adgang til mening!

Formålet er at skabe:

- Balance & harmoni til mening & motivation fra værdien af søvn, tid og energi
- Reducere sygefravær og ubalancer med konsekvenser af "fartblindhed" med blinde vinkler, hård tone, fejl, konflikter, stress, hamsterhjul og opsigelser
- Psykisk sikkerhed med PULS-samtaler – al kommunikation er adfærd
- Øget fokus med værdien af pauser, ro og harmoni – lavere tempo skaber højere effektivitet og øget medarbejdertilfredshed med god fastholdelsespolitik
- Balance og holde fokus ét livshjul som det hele menneske med helhjertet accept, som baner vej til trivsel, arbejdsglæde og livskvalitet som #BundlinjeMedMening

Læs evt. mere om mig her; <https://www.noergaard-coaching.dk/>

Hver medarbejder går hjem med 3 ting til refleksion med mål om at handle på min. 1 ting.

Varighed ca. 2 timer på virksomheden med oplæg, dialog samt øvelser.

Indholdet kan tilpasses relevante behovsområder og kombineres med anden aktivitet.

Kontaktperson
Bente Nørgaard

kontakt@noergaard-coaching.dk
4095 1369

Om arrangementet

Type

Kick Off

Tema

Balance, tid, sygefravær, kommunikation, mening og arbejdsglæde

Beliggenhed

Region Nordjylland, Region Midtjylland & Region Syddjylland

Pris

Kr. 6.500 ekskl. moms + kørsel efter statens takster

Udbyder

Nørgaard-Coaching

<https://www.noergaard-coaching.dk/fremdrift-arbejdsglaede.html>

Antal fuldtidsansatte

1

Faglig baggrund

Jeg er certificeret coach med basis i persontypeværktøjet Enneagrammet, certificeret arbejdslystkonsulent & projektleder, positiv psykologi vejleder & styrkekonsulent, wellbeing manager, har suppleret med flere kurser i konflikthåndtering, Den Metakognitive Metode, grundlægg. Bestyrelsesansvar m.m. Herudover har jeg en god rygsæk med 35 års erhvervs erfaring fra finansbranchen som erhvervsrådgiver fra mødet med mennesker om rådgivning, salg og kriser.