

# Kursus i beslutningstagning, kommunikation og lederskab

Jeg afholder løbende kursusforløb for mennesker, som ønsker at øge deres kapacitet i forbindelse med kommunikation, ledelse og beslutningstagning. Jeg har indenfor de senere år gennemført 8 forløb, og nyt forløb er planlagt til opstart marts 2021. Det er også muligt at etablere kurset som et in house forløb.

I forbindelse med håndteringen af udfordringer i arbejdslivet og i livet i øvrigt anvender de fleste af os kun en begrænset del af vores kapacitet.

Kursusforløbet rummer læring, inspiration og træning, som vil bidrage til, at det, du kan, og den person, du er, kommer mere til udtryk i din daglige praksis. Deltagerne bliver introduceret til og gradvis fortrolig med en helhedsorienteret tilgang, som bl.a. indebærer, at tænkning, følelser og hvad vi kan kalde "indre viden" eller intuition tilsammen betragtes og anvendes som en helhed.

Mange af os forestiller os umiddelbart, at udfordringer og beslutninger er noget, vi skal håndtere i form af at *gøre* noget. Men når vi bliver handleorienterede i situationer, hvor det *ikke* er hensigtsmæssigt, forringer vi kvaliteten af vores beslutninger samtidig med, at risikoen for, at vi udvikler stress, øges.

Du vil i løbet af kurset arbejde med og erfare, at *væren* – herunder evnen til at være i tvivl – er en fuldstændig ligeså vigtig kompetence som det at *gøre* i forbindelse med både kommunikation og beslutningstagning.

Kurser i meditation og mindfulness kan være meget givtige, fordi vi derigennem vender kroppen til at være mere i ro, end den er i hverdagen og samtidig opnår øget opmærksomhed på egne behov. Men når vi efter en meditationsøvelse eller et mindfulness kursus vender tilbage til dagligdagen, glider vi naturligt ind i de rytmer, reaktionsmåder og vaner, som vi har udviklet over tid og anvendt i årevis.

På kurset indgår elementer af mindfulness, men vi optimerer udbyttet af mindfulness principperne ved at arbejde målrettet med at kursisterne omsætter dem i praksis. Vi fokuserer på at skabe konkrete koblinger mellem på den ene side inspiration og læring fra kurset og på den anden side din ageren i dit arbejdsliv.

Det er min erfaring gennem de senere år fra både kursusforløb og individuel sparring, at tilgangen, vi anvender på kurset, og udbyttet, kan supplere andre efteruddannelsesforløb, hvad enten der er tale om business school forløb – herunder HD, moduler på en diplomuddannelse, mindfulness kurser, terapeutisk efteruddannelse, selvudviklingskurser eller kommunikations kurser.

## HVAD?

Jeg har gennem de senere år ikke mindst inspireret af Otto Scharmers "Teori U" udviklet en helhedsorienteret og procesorienteret tilgang til at arbejde med udvikling, kommunikation og beslutningstagning. Kernen i tilgangen er knyttet til skabelsen af et fortroligt rum for lytten og for dialog, og vi arbejder bl.a. med at uddybe evnen til at lytte – til andre og til os selv.

Tilgangen er bl.a. baseret på konkret anvendelse af disse tre principper:

1. Virkningsfuldheden af vores kommunikation, håndtering af udfordringer og udøvelse af lederskab afhænger af, om vi har fri tilgang til henholdsvis tænkning, indlevelse og intuition.
2. Virkningsfuldheden afhænger også af, at vi løbende søger en sund, passende balance mellem at lytte og at tale.
3. Når vi står overfor noget eller nogen, vi har svært ved at forstå, har vi brug for at se sammenhæng – jfr. udtrykket "*hvordan hænger det lige sammen?*"

Udover undervisning og introduktion af øvelser sørger jeg for, at nærvær og en hvis fordybelse kommer til at udgøre "en rød tråd" i kursusforløbet. Som deltager deler du konkrete faglige og personlige erfaringer og udfordringer og modtager sparring og reaktioner fra mig og fra de øvrige deltagere.

Det er *ikke* et overvejende teori orienteret kursus – hovedvægten ligger på praksis, men litteratur studier og undervisning indgår løbende.

Det er *ikke* en erfagruppe, men anvendelsen af deltagernes erfaringer undervejs udgør et central element i kursus forløbet.

Det er *ikke* en terapi- eller udviklingsgruppe, men deltagerne er på som hele mennesker, og personlig udvikling er en del af udbyttet af at deltage.

Det er *ikke* et kursus i procesledelse men indebærer, at du opnår bedre forudsætninger for at lede processer.

Det er *ikke* et kursus om Otto Scharmers Teori U, men jeg anvender Teori U som et gennemgående "landkort" – en reference ramme, så en "sidegevinst" ved kurset er, at du bliver fortrolig med Teori U.

Det er *ikke* et antroposofisk kursus men Teori U er stærkt inspireret af Rudolf Steiners bog "Frihedens filosofi", så du får kendskab til nogle af grundprincipperne hos Steiner.

## HVORFOR?

Vi er i det daglige udsat for massive påvirkninger *udefra* i form af bl.a. krav og forventninger fra mennesker omkring os, indtryk fra diverse digitale medier og en for manges vedkommende travl, krævende og tæt besat hverdag. Der er dagen igennem ting, der skal gøres, opgaver der skal løses og beslutninger, som skal træffes. Hertil føjer sig vore egne krav og forventninger til os selv.

Heroverfor står den erfaring, at vi alle *indefra* besidder fornemmelser af og viden om, hvad der er vigtigt / "sandt" for os fra situation til situation – jfr. også udtrykket "dybest set/inderst inde ved jeg det godt!".

Det er i møderne mellem på den ene side de omtalte påvirkninger udefra og "ovenfra" – fra dit hoved – og på den anden side den "indre viden", at vi fra situation til situation træffer beslutninger og handler. I vores kultur er der en markant tendens til ubalance mellem de to, idet vi får givet den "indre viden" for ringe kår for at manifestere sig – for at "blande sig".

Det overordnede mål med kursusforløbet er, at deltagerne får sig selv mere med i daglig praksis og derved højner kvaliteten af såvel kommunikation som beslutningstagning og samtidig minimerer risikoen for at udvikle stress.

## HVEM?

Målgruppen omfatter ledere og medarbejdere med nysgerrighed på og ønske om inspiration, viden og "værktøjer" fra en helhedsorienteret tilgang til beslutningstagning og lederskab i arbejdslivet såvel som i livet i øvrigt.

Måske oplever du at befinde dig i en form for vadested i dit arbejdsliv med behov for at finde ny retning?

Måske er du nysgerrig på, hvordan du kan bringe dig selv – den du er, og det du kan – mere i spil i daglig praksis.

Måske er du nysgerrig på, hvordan du kan føje en helhedsorienteret tilgang til din praksis.

Måske er du optaget af beslutningstagning og ønsker inspiration til, hvordan du selv og hvordan du sammen med andre kan træffe solide, "bæredygtige" beslutninger i dit arbejdsliv og i livet generelt.

## HVORDAN?

Kursusforløbet består af hele kursusdage (eksternat), kursusmøder (sene eftermiddage) samt mulighed for tilkøb af individuelle samtaler.

Kurset strækker sig over ca. 1½ år, fordi de forandringer, som deltagelse i kurset kan afstedkomme for den enkelte, er af dybtgående karakter og derfor kræver, at vi over en længere periode anvender vekselvirkningen mellem erfaringer og udfordringer fra deltagerens hverdag og læring og inspiration fra kursusforløbet.

*"Learning is experience. Everything else is just information."* (Einstein)

Vekselvirkningen er en forudsætning for, at du som deltager skridtvist kan koble de ny erfaringer og indsigter til din daglige praksis.

De *hele kursusdage* giver mulighed for både oplæg, refleksion, sparring og dialog og bidrager til skabelse af tillid og nærvær i gruppen.

På *kursus møderne* fokuseres overvejende på sparring, refleksion og dialog knyttet til de udfordringer deltagerne bringer ind.

*De individuelle samtaler* kan bidrage til at fremme kobling mellem læring og inspiration fra kursusdagene og din daglige arbejdsmæssige og personlige hverdag.

*Deltagerantallet* er begrænset til 4 - 6 personer.

De af deltagerne, som måtte have interesse for det, vil i forlængelse af kurset kunne bygge videre på forløbet enten i form af deltagelse i et fortsætterforløb eller fortsætte som en lille gruppe der samles nogle timer af gangen fx én gang i kvartalet med Jesper som tovholder og inspirator.

## KURSISTUDTALELSER

*"Jeg har deltaget i Jespers gruppeforløb i efterhånden et par år, og det er blevet en nødvendig del af mit professionelle liv.*

*Mit arbejde bliver - hvis jeg ikke er opmærksom på det - meget nemt præget af hektiske planer, præstationer og fremdrift, mens vi hos Jesper arbejder med udvikling på en anderledes, meget mindre lineær måde, så jeg så at sige har flere gear at vælge mellem, og jeg kan få mig selv bedre med i beslutningerne. Det gør mig både gladere og til en bedre leder.*

*Gruppeoplevelsen er i sig selv fantastisk: At sidde sammen med andre, der lytter og støtter uden at have nogen som helst aktier i hinandens liv, er for mig en super smuk oplevelse, som jeg bliver glad af og fyldes af energi af hver gang".*

/ Lasse K. Bose, leder.

*"Jeg har deltaget i to forløb, som jeg begge synes har været fremragende. Intenst, overraskende og meget givende".*

*"Personligt har jeg haft stort udbytte af at stifte bekendtskab med Otto Scharmers Teori U. Den er blevet en fast følgesvend i min hverdag".*

*"Jeg har efter hver gang følt mig vældig opløftet, og meget af det, vi er igennem, bliver siddende i mig i dagene efter, selv om jeg måske ikke engang kan huske detaljerne. Det bliver mere og mere en fornemmelse i maven, som jeg kan bruge når udfordringerne melder sig".*

/Jens H. Pedersen, JHP Audio

*"Effektivt på den måde, at jeg har husket meget mere af det, vi har haft med at gøre, end jeg har oplevet på tidligere kurser."*

*"Som om det, vi har haft med at gøre, breder sig som ringe i vandet i mig og i mit liv."*

## **JESPER**

Jeg er uddannet socionom og Psykoterapeut MPF og har en Master uddannelse fra Københavns Universitet indenfor feltet kommunikation, ledelse og samarbejde. Jeg er 67 år og har siden 1989 haft egen praksis, hvor jeg beskæftiger mig personlig udvikling, kommunikation, kursusvirksomhed, foredrag og supervision. Jeg er gennem årene blevet stadig mere opmærksom på kvaliteter og virkningsfuldhed forbundet med anvendelsen af et helhedsorienteret grundsyn og en vis fordybelse i forbindelse med kommunikation og beslutningstagning.

## **PRAKTISKE OPLYSNINGER**

**KURSUSAFGIFT:** Kr.15.500 / Kr.11.500 (selvbetaler)

**Inkluderer:**

6 heldagsmøder (lørdage) og 6 eftermiddagsmøder af 3 timers varighed.

Kaffe, te, frugt og småkager på kursusdagene og kursusaftenerne.

Frokost på kursusdagene sørger deltagerne selv for.

Supplerende individuelle sessioner kan tilkøbes – honorar: kr.700,00/tim.

Kursusafgiften kan betales samlet eller (uden fordyrelse) opdeles i et antal rater efter aftale.

**KURSUSBEVIS:**

Der udleveres kursusbevis ved kursusforløbets afslutning

**STED:**

Kurset afholdes i min praksis i Strandgade 6 på Christianshavn i København.

**KURSUS MULIGHEDER:**

Kurset kan også udformes som firma forløb tilpasset den konkrete sammenhæng.

Næste kursus er planlagt til at starte i marts 2021.

**YDERLIGERE INFORMATION**

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte mig:

**Mail:** [jesloth@pc.dk](mailto:jesloth@pc.dk) **Mobil tlf.nr.:** 23 44 12 89 **Hjemmeside:** [www.jesper-sloth.dk](http://www.jesper-sloth.dk)

**/ Jesper Sloth**

Coach, Socionom (RU), Psykoterapeut MPF og Master i Ledelse og Samarbejde (KU)