

Översiktligt innehåll

*"Kraften i att veta vem du
är, vad du vill och vägen dit"*

YouDynamics



Självledarskap & Personlig utveckling

YouDynamics™ - Självlledarskap & Personlig utveckling

Välkommen till ett program som sätter dig i centrum. Programmet har namnet YouDynamics™ för det handlar om dig och om kraft. Kraft att nå dina mål, din längtan och dina drömmar. Både på ett personligt och professionellt plan.

Självlledarskap

I grund och botten handlar självledarskap om att leda dig själv mot uppsatta mål och om en stor mängd disciplin. Det kan låta enkelt då ingen annan än du själv styr, men vi är många som har en annan erfarenhet. Det är svårt att få till det i praktiken och över tid. Det behövs mer än beslut, mål, planer och ihärdighet. Det behövs inre drivkraft och motivation.

Det har skrivits otaliga böcker om självledarskap. Inspirerande läsning men den kan tendera att bli en kortvarig kick utan längre effekt. För att din motivation ska bli hållbar behöver den komma inifrån dig själv.

Identitetsdrivet självledarskap

YouDynamics™ tar sin utgångspunkt i din identitet. Det blir en kraft för ditt självledarskap, din personliga utveckling och din förmåga att nå dina mål. Vi kallar det identitetsdrivet självledarskap. Det är vår erfarenhet att identitet som kraftkälla har en dynamisk effekt på både ditt sätt att leda dig själv och för din utveckling.

Din kärnidentitet

Begreppet identitet innehåller mycket. Allt från din egen självbild till vad andra ser. När båda sidorna är i samklang med varandra och det som verkligen är du - kan vi tala om din kärnidentitet. Att verka utifrån din kärnidentitet är kraftfullt. I YouDynamics™ används begreppet identitet utifrån denna förståelse.

Identitets- & Vägkarta High 5

Ditt program har som mål att ge dig en förståelse och en konkret beskrivning av din identitet i något vi kallar Identitetskarta. Ett ytterligare mål är att ska få med dig en personlig vägkarta med de fem viktigaste målområden för din utveckling – både personligt och professionellt.

Appendix: Konsten att sätta mål på rätt sätt samt att hålla hela vägen fram (personlig hållbarhet)

I programmets Appendix kommer du kunna läsa om hur du bäst sätter mål och når dom på ett hållbart sätt. Målen kan gälla ditt liv i stort eller hur du vill utveckla din yrkesroll. Ofta hänger de ihop. Det gemensamma är att det är du som styr. Ditt självledarskap är avgörande. Du kommer också kunna läsa om det vi kallar personlig hållbarhet - hur du tar hand om dig själv för att hålla hela vägen fram.

YouDynamics™ - mer om programmets delar

Självkänedom, identitet och självkänsla. Att leda dig själv börjar med att du förstår dig själv. Din självkänedom och din identitet. Du behöver också odla en positiv självkänsla.

Tro på utveckling – den är möjlig. Att tro på utveckling är en förutsättning för utveckling. Vägen är sällan rak så sättet du tänker på spelar stor roll. Det handlar också om att våga drömma. I den inledande delen av programmet lyfter vi fram ett antal aspekter som är viktiga för din utveckling.

Klarhet - Din identitet som kraftkälla. Att skapa klarhet över din kärnidentitet, är en verklig kraftkälla. Identitet omfattar flera områden som vi ibland inte är fullt medvetna om. Att ha en tydlig förståelse över din kärna (din passion, dina styrkor och värderingar) ger stöd för din inre dialog och din kontakt med andra. Att kunna kommunicera din identitet blir en möjliggörare.

Kapacitet - skapa marginal för din utveckling. Du behöver frigöra marginal och kapacitet för att utforska din väg framåt. Detta är ett disciplinärt arbete där du behöver leda dig själv aktivt. Har du tid över och marginal kommer dina utvecklingssteg bli lättare, inte en börda av nya saker som läggs på varandra.

Kontext - sök ditt bästa sammanhang. Var finns platsen eller rollen - där din identitet och allt som är du – samverkar på bästa sätt? Att hitta den är ett kreativt arbete och det handlar om att våga pröva.

Sammanfattning - Identitet & Vägkarta. Du avslutar ditt program med en sammanfattning över din identitet och en personlig vägkarta för ditt kommande år.



YouDynamics™ – Specifikt innehåll

INLEDNING

- Självledarskap & personlig utveckling
- Lite praktiskt innan du börjar

Del 1: Självkänedom & Identitet

- Självkänedom
- Identitetsdrivet självledarskap
- Inre och yttre identitet
- Positiv självkänsla

Del 2: Tro på utveckling

- Att utveckla din identitet
- Om hjärnan & förändring
- True North – din inre kompass
- Våga drömma, tänk nytt & pröva
- Valda sanningar & cirkeleffekten
- Att ta sig förbi hinder

Del 3: Klarhet. Din identitet som kraftkälla

- Generella aspekter
- Tillbaka i dina fotspår
- Passion
- Styrkor
- Värderingar
- Identitets- & framtidskartan

Del 4: Kapacitet Skapa utrymme för din utveckling

- Kapacitet & marginal
- Tid
- Kraft & Engagemang
- Ekonomi

Del 5: Kontext. Ditt bästa sammanhang

- Att pröva sig fram
- Vara kvar, utveckla eller hitta nytt?
- Att kunna kommunicera det du vill

Del 6: Sammanställning

- Sammanställning av din unika identitet
- High5 – din personliga vägkarta och mål

APPENDIX: Att sätta mål och att nå dem

Konsten att sätta mål

- Att sätta mål på rätt sätt
- Transaktion eller transformation?
- Långsiktiga mål
- Delmål
- Tillstånd som mål
- Koppling till värderingar & styrkor

Få kraft längs vägen

- Första steget
- Tankekultur & stödjande föreställning
- Ändamålsenliga vanor
- Fira framsteg
- Attityd & engagemang
- Ta hjälp av andra

Kalibrera din kurs

- Kalibrering är självledarskap
- Tid & Plats

Personlig hållbarhet

- Att hålla hela vägen
- Motion & träning
- Sociala relationer
- Kost
- Sömn
- Balans i livet

