



PUTAU

ansvar
samtale
succes
indlevelse
respekt
fleksibel
motivation
status
tillid
udvikling
rummelig
selvindsigt
kommunikation
status
indlevelse
succes
konflikt
tillid
rummelig
ansvar
succes
forandring
indlevelse
selvindsigt
udvikling
fleksibel
kommunikation
status
ansvar
rummelig
respekt
indlevelse
fleksibel
samtale
motivation
tillid



Lær at sætte
klare mål
for dine ønsker
om job og
uddannelse!

Personlig Udvikling til Arbejde og Uddannelse



AMU SYD

VOKSENUDDANNELSE FOR ALLE

Personlig og faglig udvikling

Formålet med kurset er at du lærer at tage større ansvar for din personlige og faglige udvikling i livet. Forhold som påvirker din udvikling gennemgås og klarlægges.

Omdrejningspunktet hedder kommunikation og samarbejde. Spørgsmålet om hvordan du kommunikerer og samarbejder respektfuldt med f.eks. dine kolleger, kunder, leverandører og ledelsen gennemgås.



Lær at:

- Forstå dine egne og andres kommunikation og reaktionsmønstre - gennem enkle teoretiske modeller
- Se sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger
- Opfange kommunikationsproblemer i dit daglige arbejde og håndtere dem, gennem en enkel kommunikationsmodel
- Tage ansvar for din egen kommunikation
- Se udviklingsområder for dig selv som person
- Opstille en handlingsplan for din egen udvikling, personlig som faglig

Kursusnr.: 45362

Varighed: 5 dage



Temaer

Livspioner

- Hvordan opfatter jeg mig selv og andre?
- Hvad kan forvirre mig?
- Hvilke tanker og følelser har jeg?
- Kan jeg ændre på det?

Jeg ikke OK Du er OK	Jeg er OK Du er OK
Jeg er ikke OK Du er ikke OK	Jeg er OK Du er ikke OK



Selvopfattelse

- Hvad hører ser og føler jeg og hvordan bearbejder jeg det?
- Forstår jeg andre?
- Hvordan opfatter jeg tingene?

Kommunikation

- Hvordan taler vi sammen?
- Hvordan bliver jeg hørt?
- Hvordan udtrykker jeg mig, når jeg er uenig?
- Hvordan undgår jeg u hensigtsmæssige konflikter?



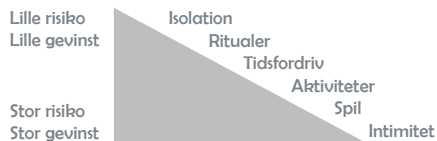
Struktur
Stimulering
Strokes (pos. og neg.)

Egne behov

- Hvad har jeg brug for? Hvordan styre det mig?
- Hvordan giver jeg modtager ros og ris?
- Hvordan styrker jeg selvværd, såvel egen som andres?

Tidsstyring

- Hvordan bruger jeg min tid?
- Hvad gør jeg på arbejde?
- Hvor får jeg flest strokes?
- Hvordan vil jeg bruge min tid fremover?

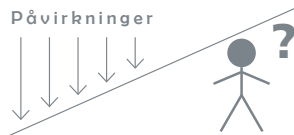


Praktiske øvelser

- Hvordan har jeg reageret i konflikter eller andre situationer?
- Hvad kan jeg gøre anderledes?

Livsdrejebog

- Hvordan er jeg blevet den jeg er?
- Hvilke beslutninger har jeg taget om mig selv?
- Hvordan vil jeg leve mit liv fremover?
- Hvilke mål har jeg jobmæssigt?



PRAKTISKE OPLYSNINGER

DELTAGELSE PÅ AMU-UDDANNELSE

Betingelserne for at deltage på AMU-uddannelse er forskellige i forhold til, hvordan din situation er på arbejdsmarkedet i den periode, du går på AMU-uddannelse.

Se hvilke betingelser, der gælder for dig på AMU SYD's hjemmeside www.amusyd.dk.

TILMELDING

Tilmelding sker via AMU SYD's hjemmeside: www.amusyd.dk

YDERLIGERE OPLYSNINGER

Kan du få ved henvendelse til:

Kursussekretær:

Ane Pedersen

76 37 37 91 • ap@amusyd.dk

NYHEDSBREV FRA AMU SYD

Vidste du at du kan få tilsendt spændende kursusnyheder pr. e-mail?

På den måde er du altid opdateret omkring kurser, der kunne være relevante for dig. Det er nemt og bekvemt og sikrer dig hurtig adgang til yderligere informationer.

Scan QR-koden eller klik ind på www.amusyd.dk og tilmeld dig med det samme.

Tilmeld dig
nyhedsbrevet her

