



Search Inside Yourself – Googles 8 veckors ledarskapsprogram

Search Inside Yourself, SIY är utvecklat på Google tillsammans med de främsta forskarna och ledarskapsprofilerna i världen. Programmet är just nu ett av de mest uppskattade och högst rankade utbildningsinsatserna inom Google. En utbildning som syftar till att ge långsiktig hållbarhet, välmående och ett exceptionellt ledarskap. Det grundar sig i mindfulness och emotionell intelligens.

Är det här en kurs för dig?

Programmet vänder sig till alla som vill utveckla sitt ledarskap. Oavsett om det är ökade färdigheter i att leda sig själv, leda sitt företag, leda sitt team eller att leda andra. Den här sätten att arbeta ger ökad medvetenhet och utvecklar din emotionella intelligens så att du kan leda och verka autentiskt, effektivt och långsiktigt hållbart.

Målsättningar med programmet:

- Förstå och uppleva hur emotionell intelligens spelar roll och vilken nytta det har för dig själv och andra.
- Förstå att emotionell intelligens består av ett antal olika färdigheter som är träningsbara.
- Förstå hur hjärnan fungerar och påverkas av emotionell intelligens och mindfulness.
- Lära sig lyssna närvarande och kommunicera medvetet som en hjälp i att bygga friska team och skapa organisatorisk dynamik.
- Lära sig hitta stabilitet och bygga upp motståndskraft som gynnar välmående och snabbare komma i balans igen när vi upplever stress i våra liv, både professionellt och privat.

Fakta om kursen:

Omfattning: 8 grupptillfällen (29/3, 5/4, 19/4, 27/4 OBS dag!, 3/5, 10/5, 17/5, 24/5)

Tid: 12.30-14

Antal: max 12 deltagare

Kurskostnad: Denna pilotomgång är gratis!

Kursmaterial: Veckovis kursmaterial ingår samt nedladdningsbara guidade övningar

Lärare: Mattias Lindroth och Camilla Sköld

Kursansvarig: Camilla Sköld

För anmälan: cfms.se/Anmälan | SIY

Varmt välkommen!

Mattias & Camilla