



## Föreläsningar och kurser

### Din Apa!

psykologi för alla

Allt vi gör handlar i grunden om VILL-konceptets människokunskap – d.v.s. en utbildning i förståelse av både dig själv och andra.

Även om vi skiljer på coaching, enskilda inspirationsföreläsningar, utbildningar och workshops för team så går allt att koppla samman och bygga ut eller in på det sätt ni behöver.

Oavsett vad ni väljer ingår följande delar i någon form:

#### **1. Människokunskap**

Apan och Piloten: En grundläggande förståelse för hur vi människor fungerar psykologiskt. Vi utforskar samspelet mellan våra instinktiva reaktioner (Apan) och vårt rationella tänkande (Piloten). Detta ger deltagarna verktyg för att förstå både sig själva och andra bättre.

#### **2. Stresskompetens och stresshygien**

Stress är en naturlig del av arbetslivet och livet i övrigt – helt enkelt en del av att vara människa eller djur. Vi levererar konkret kunskap och praktiska verktyg för att identifiera, förstå och styra stressnivån – både som individ och organisation.

#### **3. VILL-fokus och professionalism**

Vad vill du egentligen? Denna fråga är central för både personlig och professionell utveckling. Att konstant utgå från vad man VILL – egentligen, skapar både motivation och riktning.

#### **4. Kommunikation: Effektiv kommunikation är grunden för allt samarbete.**

Extern kommunikation, verbalt och kroppsligt: Vi fokuserar på hur man lär sig kommunicera tydligt och konstruktivt genom att håll koll på att alla kommunikationskanaler säger samma sak. Vi lär även ut hur detta påverkar stämningen på företaget.

Intern kommunikation, verbalt och kroppsligt: Vad du säger till dig själv har betydelse för din kommunikation med andra och din egen effektivitet, fokuseringsförmåga och hälsa.

### Format och anpassning

Alla våra föreläsningar och utbildningar kan skräddarsys efter era specifika behov. Vi erbjuder allt från kortare inspirationsföreläsningar (30 minuter - 2 timmar) till djupgående workshopserier över flera dagar. Innehållet anpassas efter er bransch, era utmaningar och er organisations mognad.

Vill du veta mer? Kontakta oss!

#### **Kontakt**

Din Apa AB  
Tel 073 – 574 91 88  
info@dinapa.se  
John Erikssongatan 9  
112 22 Stockholm  
dinapa.se