



DIN APA · FÖR FÖRETAG

Föreläsningar och kurser

● Människokunskap som grund för allt vi gör

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!

Vi pratar gärna förutsättningslöst om vad ert företag behöver.

KONTAKT

Din Apa AB

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

Vill du veta mer? Kontakta oss.

psykologi för alla · VILL-konceptet