



O Sense® - fortsæt din udvikling af dit personlige lederskab

O Sense® kurset er til dig, der gerne vil fortsætte udviklingen af dit personlige lederskab. Du får en række konkrete værktøjer, som du kan bruge til at skabe mentalt overskud og styrke din kommunikation og dermed dine relationer.

Scharmers teori U er nu blevet videreudviklet til O Sense® - et konkret værktøj, du kan bruge i den daglige refleksion og kommunikation. Værktøjet hjælper dig med at være til stede i nuet, så du kan stoppe op, reflektere og skabe bedre beslutninger til gavn for dig og dine medarbejdere.

Mentalt skaber O Sense® kurset selverkendelse og forståelse for, hvordan dit overskud påvirker din kommunikation og dermed relationen til andre. Når du arbejder med O Sense® kan du skabe en følelse af at være OK og i balance.

Fysisk skaber O Sense® kurset velvære. Du vil lære at mærke efter, hvad din krop fortæller dig, og hvornår du har mest overskud. O Sense® hjælper dig over i den højre hjernehalvdel, hvor du evner at være kreativ og have fokus på arbejdsfællesskabet.

DAG 1

Inden kursusstart vil du få tilsendt et link til en læringsvideo, der fortæller om de syv overskudstilstande i O Sense®. Vi starter med en gennemgang af O Sense®, og kobler ved fælles hjælp teorien til andre teorier, modeller og begreber, som du kender fra diplomledersuddannelsen eller andre lederuddannelser.

Vi laver et tjek in, hvor du mærker, hvor dit personlige overskud er, og derefter placerer det på en af de syv tilstande. Alle dine registreringer fører du ind i din personlige logbog.

Du arbejder med O Sense® i praksis, og får her mulighed for på egen krop at fornemme, hvad overskuddet gør for din kommunikation.

Efter DAG 1 vil du være i stand til at benytte O Sense® til at registrere din egen og andres mængde af overskud i hverdagen.

DAG 2

Vi tjekker ind ved først at dele jeres oplevelser og registreringer fra logbøgerne. Dernæst mærker du, hvor dit personlige overskud er, og placerer det i de syv tilstande.

Vi tilbyder en deltager en coachingseance på O Sense® tæppet, så det bliver tydeligt for alle, hvor meget overskuddet påvirker vores tolkning af virkeligheden. Imens agerer resten af deltagerne i reflekterende team, der kan afbryde og reflektere i plenum over det, der sker.

Efter DAG 2 vil du være i stand til at benytte O Sense® til at passe på dit overskud og skabe bedre samarbejde i din hverdag.

Dato

Den 10. april 2018 og den 8. maj 2018 fra kl 9.00 – 16.00.

Pris

Kr. 9.950,- inkl. moms og fuld forplejning, samt bogen 'O Sense – Vejen til overskud'

EASJ.DK

Sted

Center for Diplomedelse
Campusbuen 21, 4. sal
4600 Køge

Undervisere

Direktør i O Sense® Caroline Heerup og en certificeret O Sense® konsulent

