

Hållbart ledarskap

– ett chefsnätverk för dig som vill prestera på en hög nivå i en krävande vardag

Ge dina chefer ny kunskap, träning och delade chefs-
erfarenheter varje månad!

DET ÄR ROLIGT ATT VARA CHEF, men inte alltid så lätt. Det är ofta rätt
ensamt och tiden känns alltför ofta knapp.

Chefer är det viktigaste svenskt arbetsliv har! De är den avgörande
faktorn bakom medarbetarnas prestationer och verksamhetens re-
sultat. Därför behöver cheferna ta hand om sig själva och tillgodose sig
utveckling, stöd och gemenskap.

Förutsättningar för att chefer ska leda verksamheten på bästa sätt, är
att de mår bra fysiskt och psykiskt samt är trygga i sin ledarroll. Två yt-
terligare förutsättningar för framgång är möjlighet att dela erfarenheter
med andra chefer och bra kontaktytor som kan ge nya affärer och sam-
arbeten. Därför har SATS, PBM och Chef gått ihop och startat ett aktivt
nätverk för chefer.

MÅLGRUPP

Chefer och ledare.

FOKUS

Nätverket fokuserar genom föreläsningar, träning och erfarenhetsut-
byte på de tre saker som behövs för att bli en framgångsrik chef och
ledare:



KURSIONNEHÅLL

En gång i månaden under ett år får chefer
möjlighet att kompetensutveckla sig själva
tillsammans med andra chefer. Varje träff är på
2,5 timmar och läggs gärna på en tid då
almanackan är tom; tidig morgon (06.45–09.15)
eller lunchtid (11.00–13.30).

- * Träning – 45 minuter
- * Dusch – 15 minuter
- * Frukost & mingel – 30 minuter
- * Föreläsning – 30 minuter
- * Gruppdiskussioner och erfarenhetsutbyte – 30 minuter

FÖRELÄSNINGAR

- ▶ Att som chef och ledare arbeta med visioner, strategier och mål i vardagen.
- ▶ Varför gör människor som de gör? Beteendepsykologi.
- ▶ Du är noggrann med hur du tankar din bil, men hur tankar du dig själv? Praktiska tips på hur du orkar mer i vardagen.
- ▶ Hälsobefrämjande ledarskap – om att ta till vara medarbetarnas fulla potential.
- ▶ Välbefinnande och prestationsförmåga på kort och lång sikt.
- ▶ Få kroppen att orka längre – bastips i funktionell träning.
- ▶ Coachande ledarskap – om tillstånd, lyssnande och motivation.
- ▶ Hur optimerar jag min sömn?
- ▶ Kondition – träna din viktigaste muskel, hjärtat.
- ▶ Hur andningen kan ställa in ditt nervsystem.



SYFTE

Chefsnätverket är en mötesplats för chefer där fokus är att stödja och förbättra chefers framgång och välmående. För att bli en bra chef och klara av att leda verksamheten och medarbetarna på bästa sätt måste chefen förstå sina drivkrafter och sitt ledarskap. Då behövs ny kunskap och i nätverket får cheferna lära sig hur de kan öka sin tydlighet, prestation och sitt engagemang. Nätverket erbjuder också viktigt erfarenhetsutbyte och nya kontakter.

Genom nätverket får deltagarna prova på olika träningsformer på motionsnivå vid varje träff. Syftet med den stora variationen är att alla ska få möjlighet att hitta sin lustfyllda träningsform och således förbättra sin hälsa.

Vi inleder den första nätverksträffen med ett personlighets-/ledarstiltstest, fysiskt test och ett stress- och livsstiltstest. Chefen får personlig handledning och återkoppling på alla tre områden. Efter ett år gör cheferna motsvarande tester, för att mäta sin förändring.

KURSTILLFÄLLEN

Elva träffar: 11 feb, 11 mars, 15 april, 20 maj, 17 juni, 26 aug, 23 sept, 21 okt, 25 nov, 16 dec, 20 jan 2011.

PLATS: SATS Zenit, Mäster Samuelsg. 60, Stockholm.

BOKA: www.chef.se.

PRIS: 25 000 kronor exkl. moms. I priset ingår dokumentation, årsprenumeration på tidningen Chef, frukost och tre tester två gånger per år med återkoppling.

Fullständigt kursprogram på www.chef.se.

i samarbete med



Träning du har glädje av