



## TID & STED

Den 4. september 2017 på Scandic Silkeborg  
Den 7. september 2017 på Scandic Roskilde

Begge dage kl. 09.00-16.00

## TILMELDING

Tilmeld dig inden den 4. august 2017 via [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk) eller kontakt os på telefon 66 15 90 43.

## PRISER OG RABATMULIGHEDER

Prisen for deltagelse afhænger af, hvor meget din arbejdsplads har deltaget hos os inden for de seneste 12 måneder. Efter én deltagelse opnås: sølvkundestatus. Efter fem deltagelser: guldkundestatus.

Pris	med SØLVkunde-rabat	med GULDkunde-rabat
Med maillisterabat <b>kr. 2.628,-</b>	<b>kr 2.497,-</b>	<b>kr. 2.365,-</b>
Uden maillisterabat kr. 2.920,-	kr. 2.774,-	kr. 2.628,-

Priserne er ekskl. moms.

Se status for din arbejdsplads på [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk) under loyalitetsrabat v.h.a. EAN- eller CVR-nummer, hvor du også kan se vores øvrige arrangementer og tilmelde dig vores nyhedsmail. Her kan du også læse gældende betalings- og afbestillingsregler.

## DELTAGERBEVIS

Du får et deltagerbevis på dagen.

**Seminarer.dk**

Havnegade 90 · 5000 Odense C · Tlf 66 15 90 43 · [seminarer@seminarer.dk](mailto:seminarer@seminarer.dk) · [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk)

KURSUSDAG

# Bliv ENERGI - AMBASSADØR!

*Få redskaber og viden om din  
og jeres arbejds-energi!*



SEMINARER · UDDANNELSER · KONSULENTYDELSE

**Seminarer.dk**

Vil du være bedre til at tanke energi i løbet af dagen og skarpere til at sortere i, hvordan du skal bruge din energi? Har du kollegaer som mangler overskud i deres rutiner, og vil du gerne have redskaberne til at hjælpe dem?

Så bør du blive energiambassadør på din arbejdsplads!  
Vi giver dig målrettede og konkrete redskaber med hjem, som du kan bruge fra dag ét.

Der stilles stadigt større krav til dig som medarbejder, og du har sikkert en evigt voksende arbejdsbyrde. Sådan føles dagligdagen i hvert fald for mange offentligt ansatte, og rundt om hjørnet venter altid endnu en implementering af ny lovgivning eller nye retningslinjer, som risikerer at tippe læsset for dig og dine kollegaer.



Den dårlige nyhed er, at dette næppe ændrer sig, **den gode nyhed er, at vi gerne vil hjælpe dig med at håndtere det på en optimal måde.**

### Indhold:

Din trivsel og præstationer på arbejdspladsen er i høj grad påvirket af, at du kan navigere rundt i forhold til de udfordringer du møder i dagligdagen. Så derfor er det vigtigt, at du evner at bruge din energi rigtigt, når du arbejder. Det handler ikke kun om at spise rigtigt og dyrke motion, det er afgørende, at du også undgår at spille din energi på det "forkerte" samt, at du lærer at håndtere negativ energi, både fra dig selv og andre.

**På denne kursusdag får du ny viden, og konkrete redskaber til, at administrere din energi på arbejdet. I løbet af dagen gennemgår vi bl.a. følgende temaer:**

- Hvordan du tanker energi i løbet af dagen
- Hvordan du tiltrækker hjælp, når du er udfordret
- Hvordan du arbejder effektivt – på de rigtige tidspunkter
- Hvordan du bruger dine styrker og ressourcer til din og arbejdspladsens fordel

I forbindelse med kurset bliver du udstyret med et sæt konkrete redskaber, som du efterfølgende kan bruge, når du tager styring over din egen og/eller dine kollegaers arbejds-energi.

### Dagens underviser:

**Thomas Grønnemark** har de sidste 20 år været ansat i den offentlige sektor. Siden 2008 har han været en hyppigt brugt foredrags- og kursusholder med kunder som bl.a. LEGO, Novo Nordisk, DGI, Odense Kommune og Aarhus Universitetshospital.

Thomas har skrevet bogen "Doven Energi", der hjælper folk med at administrere deres energi på arbejdspladsen



### Udbytte:

Denne kursusdag byder på praktiske øvelser, som du kan tage direkte med dig hjem og bruge på din arbejdsplads, både til brug for dig selv - men i høj grad også i rollen som "energiambassadør" for dine kollegaer, for det er ikke kun negativ energi som smitter, det gør positiv energi også.

Dagen veksler således mellem ny viden, spændende historier og gennemgang af redskaber. Det teoretiske fundament for dagen er bl.a. hentet hos Mihaly Csikszentmihalyis FLOW-teori, som omhandler, hvordan menneskers energiniveau varierer i løbet af en arbejdsdag. Kurset drager også inspiration fra den amerikanske adfærdsforsker fra Stanford University, B.J. Fogg, som har undersøgt, hvordan man på den mest hensigtsmæssige måde ændrer en vane på arbejdspladsen og samtidig skaber positive forandringer i sit arbejdsliv.

### Et uddrag af nogle af de konkrete redskaber du får med dig hjem:

- "Energi-kruset" – så du kan fylde din energitank på arbejdspladsen
- "Blink-lyset" – hvordan du bruger dine kompetencer og ressourcer i løbet af dagen
- "Kollega hjælp" – hvordan du på en enkel måde kan give og få arbejdshjælp

Du er velkommen til at deltage alene, men vi opfordrer til, at I tager flere af sted sammen. På den måde kan I være fælles om at implementere jeres nye viden, når I kommer tilbage på jeres arbejdsplads, og skal fungere som ægte energiambassadører.