

Jeres veloplagte kursusleder

**GIV DINE MEDARBEJDERE EN OPLEVELSE  
DER FÅR DEM TIL AT SPÆRRE ØJNENE OP -  
OG DERVED SE PÅ BÅDE LIV OG MULIGHEDER  
MED ET HELT NYT PERSPEKTIV.**



Margrethe Christensen  
Senzia Kurser  
Uddannet plejehjemsassistent,  
underviser og coach.

# **"STØRRE ARBEJDS- OG LIVSGLÆDE"**

**ER KURSET DER SÆTTER FOKUS PÅ DET PSYKISKE MILJØ  
OG GIVER HVER ENKELT MEDARBEJDER EN OPLEVELSE  
AF EJERSKAB OG MEDANSVAR.**

*Når arbejdsglæden er i top, er sygefraværet blandt de ansatte i bund,  
der er større brugertilfredshed og mindre stress.*

*På 2 intensive kursusdage, sætter vi en positiv udvikling i gang, som  
både medarbejdere og ledelse efterfølgende vil opleve i form af øget  
motivation, engagement og arbejdsglæde. Deltagerne vil efter kurset  
have en høj grad af bevidsthed om, hvordan de selv er medskabere af  
det gode liv. Vi giver således deltagerne både indsigt i og redskaber  
til en fortsat personlig udvikling.*

*Et kursus der ikke behøver gentagelse.*



## **Kursets overskrifter:**

### **Velkomst**

*og præsentation af kursets indhold og kursusleder.*

### **Den mentale indstilling og hvilken indflydelse den har på vores liv.**

*Den enkelte kursist bevidstgøres om egne holdninger og overbevisninger. Kursisterne udfordres til at overveje egne sandheder og livsopfattelser og eventuelt erstatte dem med andre, måske mere hensigtsmæssige.*

### **Den positive livsindstilling.**

*Om man møder glad eller sur på arbejde, er dybest set ens eget ansvar. Deltagerne lærer at skabe varige, positive forandringer og derved se på verden med nye øjne.*

### **Frk. plus og Frk. minus.**

*Et par damer vi ofte møder både privat og arbejdsmæssigt. Deltagerne lærer hvilken indflydelse de hver især har på arbejdsmiljøet.*

### **Den gode kollega.**

*Hvad er han/hun for en størrelse. Hvad skal der til for at vi trives i og på vores arbejde? Kursisterne får indsigt i hvordan de selv medvirker til enten at fremme eller hæmme det gode arbejdsmiljø, og udvikler ny adfærd.*

### **Den gode arbejdsplads og arbejdsmiljø.**

*Deltagerne får ny forståelse for hvad der styrker både arbejdsglæden og arbejdspladsens gode ry, og sætter fælles mål for en positiv, attraktiv arbejdsplads med høj trivsel og lavt sygefravær.*

### **Offer eller vinder.**

*Kursisterne udfordres til at tage større ansvar, ved at blive bevidstgjorte om, hvad disse 2 forskellige livspositioner betyder.*

### **Hvad kan jeg ændre?**

*Der stilles skarpt på hvad vi har indflydelse på og hvad der er brokkeri.*

### **Mentalt frikvarter.**

*Deltagerne guides gennem en nem afstresnings øvelse for ro og fordybelse.*

### **Tak for denne gang.**

*Evaluering og afslutning.*



***Al undervisning forgår i en let og glad atmosfære. For deltagernes oplevelse af vedkommendhed og ejerskab vil undervisningen veksle mellem indlæg, øvelser og gruppearbejde. Deltagerne får, ved endt undervisning, udleveret en skriftlig manual, for fremtidig "Brush Up" på det indlærte.***

**FOR HVEM?**

Alle arbejdspladser med lyst til udvikling af medarbejdernes personlige ressourcer.

**HVOR OG HVORNÅR?**

Aftales med den enkelte virksomhed/institution. Der undervises gerne i jeres egne lokaler. Begge dage fra 8-15.30

**HVOR MANGE?**

For deltagernes optimale udbytte - max 30.deltagere

**HVAD KOSTER DET?**

Prisen aftales med den enkelte virksomhed/institution.

**ER DER TILSKUDSMULIGHEDER?**

Jeps.

Ring og forhør nærmere.

**Kontakt:**

**MARGRETHE CHRISTENSEN**

**SENZIA KURSER**

**Telefon 9824 2757**

**Mobil 2751 8596**

**[info@senziakurser.dk](mailto:info@senziakurser.dk)**



## TIDLIGERE KURSISTER SIGER:

### **Susanne Jensen**

*Det var et rigtig godt kursus, men der var så mange emner som jeg ville ønske vi havde mere tid til. Du har en god og positiv udstråling og undervisning.*

### **Lesley**

*Det har været godt og inspirerende. Vi fik trolde med hjem til at minde os om at det aldrig er forkert at give udtryk for hvad der rører sig i min suppegryde. Tak for god inspiration og levende undervisning.*

### **Chalotte Holst, Leder Beltoften, Aalborg**

*Du er kommet godt omkring, mødt medarbejderne hvor de er. Godt at vende fokus på egen adfærd, frem for andres. Det bedste ved kurset var at høre medarbejdere sætte ord og følelser på arbejdsplads, kollegaer. Jeg synes programmet var godt tilrettelagt. Jeg vil have dig i erindring ved behov.*

### **Else Støve**

*Jeg synes det var et fint kursus. Der var en god fordeling, jeg nåede ikke at blive træt. Jeg har lært at tænke lidt anderledes.*

### **Mona Jensen**

*Det bedste ved kurset har været tanker omkring Frk. Plus og Frk. Minus, og den energi de udstråler. Jeg er overrasket over hvor meget en minus person kan fylde på en arbejdsplads.*

### **Tommy**

*Et godt kursus der kan sætte tanker i gang om, at det er ikke så ringe endda. Se muligheder frem for begrænsninger.*

**Jette Lassen** *Udbytterigt, reminder til ens personlighed. Det bedste ved kurset var at få en større øjenåbner for, at det er en selv man skal starte med for at ændre tingene. Jeg vil helt klart tænke mere over min egen måde at agere på og gribe i egen barm først.*

### **Helle Havsager Hansen, Leder Aagården Aalborg**

*Det var positivt med de tankevækkende indslag, med et humoristisk præg, som efter min mening flyttede fokus til selv at vælge sit humør. Det bedste ved kurset var øvelserne, latteren samt det sociale samspil personalet imellem som jeg oplevede som meget givende.*

### **Ann Kari Nielsen**

*Synes det var en fantastisk ide vores leder havde fået, at vi kunne lære at få nogle positive redskaber i vores hverdag. Det bedste ved kurset var at blive bevidst om at vores velvære er vores eget ansvar.*

### **Maria Sørensen**

*Interessant stof. Noget man kan bruge til daglig. Sjov og interessant underviser, super kursus.*

**Krista Riina-Maria Singh** *Super kursus med en kanon kursusleder. Det vil blive fortalt vidt og bredt.*

### **Karin Nielsen, Leder Birkelse Plejecenter**

*Margrethe du har en dejlig befriende måde at få budskabet frem på, det kan ikke undgå at berøre os deltagere. Det var en bekræftende og inspirerende dag hvor latteren gav sig til kende. Det blev tydeligt hvad nærvær er.*

### **Jan Vestentoft, FOA Herning**

*De kan ikke få armene ned.*

### **Inge Pedersen**

*Meget lærerigt og tankevækkende. Helt klart noget jeg vil bruge i min hverdag både hjemme og på arbejdspladsen.*

### **Winnie Halkjær, Områdeleder Kløvermarken Thisted**

*Tak for et par inspirerende dage. Alle medarbejderne tilkendegiver at de fandt dig meget inspirerende, og at det var temadage som dem, de gerne ville have fremover.*

