

**Personlig utveckling. Hantera personliga motgångar, stress, säga ja/nej.**

### **Förslag till innehåll:**

Stress, vad är det, hur kan jag ändra mitt förhållningssätt, verktyg för att hantera ”akuten” och att ändra tillstånd på en halv sekund.

Personlighetstypsbestämning, här använder vi Mayer Briggs Type Indicator (MBTI) självanalys av min personlighet. Här tar vi fram en karta över varje medarbetare för att få bättre förståelse för varandras och eget beteende samt hitta förbättrings potentialer. Efter detta lägger vi en personlig utvecklingsplan.

Hjärnan, hur fungerar den och hur kan jag se till att använda den på bästa möjliga sätt. Här går vi igenom enkla kraftfulla verktyg för att må bra, hantera olika situation och beställa det vi vill ha.

**Omfattning:** Beroende på hur djupt ni vill gå och hur stor förändring som ska ni vill ska ske. 2-3 dagar, gärna 2 dagar sammanhängande och 1 dag uppföljning och påfyllning efter tex 3-4 veckor.