



# BLI EN MENTALT STARK LEDARE

**EN GRUNDUTBILDNING FÖR DIG SOM VILL LEDA  
OCH LEVERERA SOM #ENRIKTIGBOSS**

Utbildningen som ger dig verktygen du behöver för att bedriva ett ledarskap som får dig själv och andra att må sitt bästa - samtidigt som ni gör bra resultat!





# EN UTBILDNING FÖR DIG SOM VILL:

## LEDA OCH LEVERERA

### Här lär du dig att:

- förhindra överbelastning
- hantera stress
- ej vara ständigt behövd
- släppa på kontrollbehov
- få bättre självkänsla och självkänedom
- bli trygg & säker i din ledarroll
- nå din mål & leverera resultat
- utvecklas i din ledarroll
- leda värderingsstyr
- göra skillnad i ditt ledarskap





# INNEHÅLL

**Statistik från Arbetsmiljöverket visar att en stressad medarbetare är 38 procent mindre produktiv i sitt arbete. Om den personen har en månadslön på 30 000 SEK i månaden innebär det en förlust på 232 650 kronor per år (exklusive eventuella förmåner, inklusive sociala avgifter). Denna utbildningsinsats kommer inte bara att investera i dina medarbetare utan också din verksamhet.**

## Modul 1 - Hur väl känner du dig själv?

"Varför är det viktigt för en mentalt stark ledare att ha en hög självkännetdom? Hur kan kunskapen om dig själv gynna både dig och andra på arbetsplatsen? I denna modul lär du dig att identifiera dina värderingar, dina styrkor samt hur du kan använda dem maximalt. Genom övningar utmanas du och din syn på ditt ledarskap och får hjälp med att formulera din egen ledarskapsfilosofi



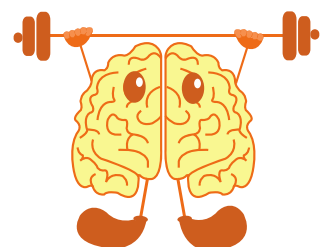
## Modul 2 - Att gå från outhärlig till uthärlig



Vad betyder det att vara outhärlig som chef och varför är det eftersträvänt? Det korta svaret är att det gör ditt jobb lättare och det stärker dina medarbetare och organisation som helhet. Men hur uppnår du det? I den här modulen får du verktygen och kunskaperna för att bli ansvarsfullt outhärlig.

## Modul 3 - Mental styrka i praktiken

Händer allt på samma gång? Är att-göra listan längre än Eiffeltornet? Kommer du på dig själv med att säga, "Det är mycket nu", lite väl många gånger i veckan? Genom mentala och praktiska övningar kan du stärka din förmåga att öka din närvaro, sänka stressnivån och leverera i nuet.





# OM OSS

"Det råder ingen motsättning mellan hög prestation och förmågan att må bra och känna sig avslappnad."



Alexandra J.B är diplomerad mental tränare, föreläsare och beteendevetare. Hon har byggt mentalt starka individer sedan 2015 och jobbat med allt från idrottsprestationer till ökad medveten närvaro i vardagen.



Clara Löfvenhamn utvecklar morgondagens ledare som föreläsare, utbildare och ledarskapscoach. Hon driver ledarskapsbloggen Bossbloggen och är grundare av nätverket Bossbrudar - för kvinnor som är eller vill bli chefer.





# PRAKTISK INFORMATION

## PROGRAM

**09.00**

Utbildningsdagen inleds

**9.30**

Modul 1

**12.00**

LUNCH

**13.00**

Modul 2

**14.30**

FIKA

**14.45**

MODUL 3

**16.00**

Avslut

Utbildningsdagen genomförs på plats på ert företag eller förläggs på lämplig konferensanläggning där lunch och fika inkluderas i priset.

För offert, kontakta Clara eller Alexandra på nedanstående uppgifter.

## KONTAKT

[clara@bossbloggen.se](mailto:clara@bossbloggen.se)  
0768 - 93 77 23

[kontakt@alexandrajb.se](mailto:kontakt@alexandrajb.se)  
0738 - 31 47 00