

A winter scene with a sled pulled by a team of dogs through a snowy forest. The sun is low in the sky, creating a soft glow. The text is overlaid in the center.

# **KURSER PÅ KALIX FOLKHÖGSKOLA**

[www.kalix.fhsk.se](http://www.kalix.fhsk.se)



## Coachande ledarskap

Det finns alltid minst 25 % dold potential hos människor, grupper och organisationer. Det handlar dels om att förstå sin attityd, som är avgörande för hur långt man kan nå både i arbetet och i privatlivet. Dels om att ta personligt ansvar och göra aktiva val i livet och dessutom bli medveten om sin egen självbild. Alla människor vill kunna prestera bra, nå framgång och må bra. Alla känner dock inte till eller vågar inte utnyttja sin fulla potential. Många är rädda för att misslyckas och väljer därför att inte försöka alls.

Under denna spännande tvådagarskurs får du nödvändiga och värdefulla insikter, konkreta verktyg och den enkla men kraftfulla coachingstegen, som ledsagar dig steg för steg i konsten att motivera dig själv och inspirera andra till framgång och välbefinnande. Kursen ger dig kunskaper om vad coaching innebär i det dagliga ledarskapet. Stor tonvikt läggs vid de tre grundpelarna i coaching: ställa frågor, lyssna och ge feedback.

### **Kursinnehåll:**

- Coachingens grunder
- Vad är coaching?
- Varför coaching?
- Förhållningssätt, ledarstilar
- Coachingstegen
- Självcoaching

### **Motivation**

- Attitydens betydelse
- Skapa motivation, inspiration, engagemang
- Utveckla sig själv och andra
- Forma team, stärka teamkänslan
- Vision, mission, mål, värderingar
- Vad motiverar människor
- Självkänsla, självförtroende

### **Kommunikation**

- Kommunikationens betydelse
- Göra sig förstådd och förstå
- Aktivt lyssnande
- Läsa av, påverka, förankra
- Inre och yttre ledarskap, handlingskraft
- Frågeteknik för coaching



### **Coachingsamtalet**

Roller och ansvar Individ och grupp  
Släpp loss och låt kreativiteten flöda  
Få fram idéer och lösningar  
Fånga fräscha tankar  
Våga fråga, hitta nya lösningar

### **Feedback**

Coachande förhållningssätt  
Personligt ansvar  
Aktiva val

### **Kursfakta**

**Längd:** 2 dagar

### **Kursledare:**

Mats Strömbäck

### **Kursmål**

Under kursen kommer du att få insikter, tips och råd samt förstå de grundläggande principerna och verktygen för coaching. Du kommer att kunna leda dig själv mot egna mål och visioner genom motivation och tankekraft. Genom coachingsamtal och effektiv kommunikation kommer du få insikten att leda individer och grupper till bättre resultat.

### **Vem bör delta?**

Kursen vänder sig till chefer och medarbetare som vill lära sig att finna sin fulla potential och locka fram den hos andra. Du som vill öka din eller andras förmåga att förbättra ett resultat, en färdighet, nå ett uppsatt mål, få hjälp med att fånga en dröm och förverkliga den, må bra och hitta balansen mellan arbete och privatliv.

### **Förkunskaper**

Inga förkunskaper krävs för kursen.

### **Övningar**

Kursen varvar teoriavsnitt med enskilda övningar, gruppdiskussioner och reflektioner.



## Ledarskap i praktiken

### – med handledning/ coaching

- skaffa ett helhetsperspektiv på ledarskapet
- så motiverar du till bra resultat
- lär dig styra mot målen med delegering och coaching

Ledarrollen är en utmaning. Den kräver insikter om hur du själv fungerar som ledare men också kunskap om hur du kan motivera och engagera dina medarbetare och skapa förutsättningar för ett effektivt samarbete.

Den här kursen ger dig ett helhetsperspektiv på ledarskapet, du får verktyg för att kunna utveckla ett dynamiskt ledarskap och möjlighet att fördjupa kunskaperna om dig själv som ledare.

Kursen är praktiskt inriktad och bygger på erfarenhetsutbyte, tillfälle till egna reflektioner samt arbete med praktiska övningar och exempel. I kursen får du möjlighet att genomföra personliga coachingsamtal som är ett stöd för att utveckla dina styrkor som ledare.

### Så når du framgång som chef

- skaffa dig ett helhetsperspektiv på ledarskapet
- lär dig använda de olika ledarskapsverktygen
- skapa förutsättningar för utveckling och gott samarbete

### Kursinnehåll:

- Chefskap – Ledarskap – Medarbetarskap
- Ledaregenskaper och stilar
- Situationsanpassat ledarskap
- Coaching
- Förändra och utveckla
- Motivera dig själv och andra
- Personligt ledarskap
- Självisikt - grunden för ett hållbart ledarskap
- Skapa ett gott arbetsklimat
- Kommunikation
- Konflikt hantering



## **Kursfakta**

Kursledare Mats Strömbäck

## **Deltagare**

Utbildningen vänder sig till chefer, arbetsledare, gruppchefer m fl. som behöver inspiration och nya verktyg i sitt ledarskap. Det är max 12 deltagare till varje kurstillfälle, för att gruppens och individens kreativitet och utvecklingspotential skall kunna tas till vara på bästa sätt.

## **Metod**

Utbildningen är praktiskt inriktad och innehåller teoretiska moment i kombination med praktiska övningar, diskussioner, erfarenhetsutbyte och reflektioner. Utbildningen genomförs under 15 veckor och har två träffar på tre dagar vid varje träff tillfälle. Mellanträffarna kommer deltagarna att få möjligheter till egen coaching och träningsuppgifter som delas ut på nätet. Dessa uppgifter kommer deltagarna få feedback av både kursledare och deltagarna på kursen.

Dessutom får du individuell coaching och handledning mellan träff 1 och 2 av kursledaren.

## **Mål**

Målet med utbildningen är att ge kunskaper som behövs för att

- se ledarskapet utifrån ett helhetsperspektiv
- utveckla ett dynamiskt ledarskap
- utveckla grupsamarbete
- använda olika ledarskapsverktyg
- fördjupa kunskaperna om sig själv som ledare och individ.



## UGL-Utbildning Grupp & Ledare

Vill du inspireras, utvecklas och stärkas i din ledarroll? UGL ger dig ökad förståelse för hur dynamiken i en grupp påverkar skeendet och hur olika ledarstilar bör anpassas till gruppens mognad och uppgift. Genom övningar gruppdiskussioner och återkoppling bygger man på kunskaper om grupperns samvaro och kommunikation samt din egen självinsikt.

UGL har funnits sedan 80-talet och är nu mer aktuell än någonsin. Alla våra UGL-handledare är certifierad för nya UGL 2008 och vi är alltid två handledare per kurstillfälle. Utbildningen genomförs på internat.

### Du lär dig

- Uppnå ökat självförtroende och självinsikt
- Urskilja olika faser i en grupps utveckling
- Förstå behovet av olika ledarstilar
- Kommunicera direkt och klart samt ge och ta effektiv feedback
- Se och hantera konflikter

### Ämnesområden

- Urskilja och hantera gruppens utvecklingsfaser
- Öka förmågan att kommunicera tydligt
- Gruppens och individens utvecklingsfaser
- Effektiva grupper och team
- Olika ledarstilar
- Feedback
- Reaktionsmönster/Beteende
- Självinsiktsträning
- Stresshantering
- Reflektioner över sin egen roll i gruppen

Kursen bygger på FIRO-teorin, som genom sin systematik ger möjlighet att följa individens, gruppens, och ledarens utveckling. Övningar, träningspass och utvärderingar av gruppens utveckling varvas med fakta och teoriavsnitt som berör ledarskap och grupputveckling.

### Förkunskaper

Utbildningen vänder sig till dig som vill inspireras, utvecklas och stärkas i din roll som chef/ledare, utbildare/konsult och/eller gruppmedlem.

Inga direkta förkunskaper

Eftersom UGL kan upplevas som krävande bör man vara i god balans inför kursstart.



# Konflikthantering

## och svåra samtal

– stick inte huvudet i sanden!

- De svåra samtalen du måste ta
- Våga agera konstruktivt
- Lär dig förebygga, hantera och lösa konflikter

För att undvika onödiga konflikter måste du vara lyhörd och ta tag i problemen i tid. Konflikter kan förebyggas och om de trots allt uppstår finns metoder för att hantera dem på ett konstruktivt sätt. En sådan metod är att redan tidigt inleda samtal även om de känsligare frågorna.

På den här kursen får du dels lära dig konstruktiv konfliktlösning, dels att leda de olika typer av svåra samtal som en chef ofta måste ta. Du får praktiska redskap, checklistor och metoder som fungerar. Kursen innehåller många praktiska övningar av olika samtalssituationer.

Kursen vänder sig till dig som vill lära dig att lösa konflikter på ett konstruktivt sätt och bli tydligare i kommunikationen på arbetsplatsen.

### Konstruktiv konfliktlösning

- lär dig förebygga konflikter
- så hanterar du och löser du konflikter
- var inte rädd för de svåra samtalen

### Kursinnehåll:

- Vad är en konflikt?
- Hur uppstår konflikter?
- Förebygga konflikter
- Konfliktstilar
- Lösa eller hantera konflikter
- Kommunikation
- Planera och genomföra samtalet
- Lösningfokuserat arbetssätt
- Effektiva förhållningssätt
- Att ge och ta feedback

### Kurslängd:

2 dagar

### Kursledare:

Mats Strömbäck



## Etik i organisationen

### Är etik viktigt på er arbetsplats?

Den här utbildningen är speciellt utformat för att enkelt användas i den dagliga verksamheten på arbetsplatsen och av gruppen.

Frågan har ofta ställts. Kan etik, som ibland uppfattas som något abstrakt, överföras till ett mer hanterbart och förenklat format i det dagliga arbetslivets olika frågeställningar och beslutsprocesser? Är det möjligt?

Ja, det är möjligt.

Vi har bedrivit dessa kurser under många år, och blivit än mer engagerade i att inte bara skapa ett verktyg som passar en viss, särskild grupp eller organisation. Det skall fungera oavsett bransch, storlek på företag eller organisation. Ibland tänker man mer komplext än det behöver vara. Det går att göra enkelt. Etiska vägmarken fungerar. Det vet vi nu och vi känner oss både stolta och nöjda. Vi vet att vi kan erbjuda Dig och Din organisation en unik produkt som är skräddarsydd för Din arbetsplats.

### Målsättning med kursen:

- Att arbetsgruppen med organisationens mål för ögonen diskutera fram ett gemensamt etiskt förhållningssätt till hur man skall nå detta mål.
- Att konkret diskutera sig fram till "etiska vägmarken", som man använder i diskussioner och i olika beslutsprocesser.
- Att genom exempel, övningar och fall träna på dessa "etiska vägmarken".
- Dessa vägmarken förebygger konflikter i arbetslaget och hjälper till att utveckla verksamheten.

### Arbetsätt

Vårt koncept bygger på aktivt deltagande. Varje avsnitt inleds med grundläggande genomgång och diskussion som följs av grupparbeten. Vi genomför kursen i tre steg, dag ett avslutas med att arbetslaget/gruppen får med sig hemuppgifter som skall diskuteras/ användas vid andra kurstillfället. Tiden mellan dag ett och dag två skall inte vara längre än tre veckor. Kursen avslutas med att kursledaren gör en uppföljning på arbetsplatsen.

### Kursledare:

Mats Strömbäck utbildad beteendevetare, lärare och UGL handledare.  
Jobbar nu med utbildningar i ledarskap och organisationsutveckling på Kalix folkhögskola.

### Kurslängd:

1+1 dag. Samt ½ dag uppföljning efter ca. 3 månader

Vid frågor om kursupplägg kontakta Mats Strömbäck, 070-190 15 70 eller 0923-666 10





# Framgångsrika team

## – lär dig leda laget

- så skapar du fungerande team för bättre resultat
- låt mål och visioner styra arbetet
- dra nytta av teamets olika kompetenser

Framgångsrika team kännetecknas alltid av ett tydligt ledarskap. Det handlar om att kommunicera och målstyra. Men också om att ständigt vara beredd på oförutsedda händelser, och möjligheter att ta vara på. Att uppfatta och tolka signaler i tid ger ett större handlingsutrymme.

På den här kursen lär du dig hur du kan skapa och leda ett framgångsrikt team. Du lär dig om kommunikation, förändring och utveckling samt att styra med visioner och mål. Kursen vänder sig till dig som leder större eller mindre grupper.

### Kursinnehåll:

- Arbetsgrupp eller team
- Viktiga faktorer när du skapar ett team
- Grupprocessen
- Målstyrning
- Effektiva teammöten
- Utnyttja mångfalden
- Gruppens sociala kompetens
- Besvärliga beteenden och konflikter
- Förändring och utveckling

### Deltagare

Chefer, ledare, projektledare, teamledare och gruppsamordnare.

Målet med utbildningen är att ge kunskaper som behövs för att:

- forma ett team utifrån verksamhetens krav
- få insikter i hur olika team kan arbeta
- leda ett team i rätt riktning.

### Kurslängd:

2 dagar

### Kursledare:

Mats Strömbäck



# Mediaträning

## Vet du vad du ska säga om du blir intervjuad?

På mediaträningen får du prova på att stå framför kamera eller mikrofon och att framföra ditt budskap tydligt. Du får kunskap om olika typer av media, presentationsteknik samt tips och idéer på pressbearbetning. Kursen varvar teori och praktik med intervjuträning.

Inga förkunskaper behövs.

### Syfte

Att bli säkrare i kontakten med media och att öva på budskap  
Att träna på att höra sin egen röst och se sig själv på bild

### Mål

- Att kunna förmedla budskap bättre i media
- Att kunna använda media som en kommunikationskanal (press releaser)
- Att känna sig säkrare framför en kamera eller mikrofon

### Innehåll

- Journalistens uppdrag och nyhetsvärdering
- Olika medier; tidningar, TV, Radio, Internet
- Formulering av budskap
- Presentationsteknik och Kroppsspråk
- Praktisk intervjuträning framför kamera och mikrofon
- Tips för att skriva en pressrelease (deltagarna förbereder en press release till kursen)

### Målgrupp

Utbildningen vänder sig i första hand till personer som kan komma att möta media och behöver uttala sig som sakkunniga eller experter.



## **Kursplan**

- Översikt av olika typer av media
- Vilka media och media format finns? (press, TV, radio, trycksaker, Internet)
- Press och journalistiskt arbete
- Hur tänker en journalist? Vad är en nyhet?
- Vikten av ett tydligt budskap Ta fram ditt budskap
- Förebereda frågor och svar, Framställ ditt budskap på 30 sekunder
- Presentationsteknik Kroppsspråk
- Retorikens konst
- Ditt budskap övas
- Frågor från journalist
- Filmning och genomgång

## **Kurslängd:**

3 dagar

## **Kursplats:**

Kalix Folkhögskola

Kalix Folkhögskola bedriver en av landets bästa mediautbildningar, skolan utbildar journalister och har även en filmlinje. Skolan har modern teknik och stor tv-studio. Kursupplägget och genomförandet av kursen är att skapa så verkliga scenarion som möjligt för kursdeltagarna att träna på.

Kursledare är Mats Strömbäck kursledare i retorik och journalister från branschen även elever som går andra året på journalistutbildningen kommer att delta.



# Retorik

## – konsten att övertyga

- sälj in ditt budskap med effektiv retorik
- övertyga – inte övertala
- så hittar du rätt argument och språkdräkt

Med god retorik kan du övertyga den mest motsträvige. Du kan entusiasmera och få människor med dig. Det handlar om att tänka igenom vad du vill åstadkomma, hitta argumenten som får din lyssnare att reagera och sätta rätt ord på dem. Redan de gamla grekerna var skickliga retoriker. Mycket har naturligtvis förändrats men de flesta av de retoriska greppen och tankesätten fungerar än idag. Om än i ny tappning.

På den här kursen i retorik lär du dig att sälja in ditt budskap, eller din produkt, med god argumentation. Du lär dig att anpassa budskap och formuleringar efter din målgrupp och få lyssnaren att agera och reagera som du önskar. Kursen varvar teori med många kreativa övningar.

Utbildningen vänder sig till dig som behöver övertyga och sälja in budskap, idéer och produkter på ett effektivt sätt.

### Deltagare

Chefer, projektledare, säljare, marknadsförare, informatörer, interna konsulter och andra som behöver övertyga och sälja in ett budskap eller en produkt.

### Mål

Målet är att ge kunskaper som behövs för att kunna

- sälja in ett budskap, en idé eller en produkt med rätt argumentation
- få lyssnaren/mottagaren att reagera och agera
- formulera sitt budskap klart, tydligt och säljande
- skapa förtroende och tillit för sin person och sitt budskap.

### Metod

Teori varvas med många praktiska kreativa övningar. Tid ges för diskussion och reflektion.

### Kurslängd:

2 dagar

### Kursledare:

Mats Strömbäck Vi fokuserar på retorikens praktiska användbarhet i det dagliga arbetet och din egen kreativitet.



## Skräddarsydda utbildningar

Det finns lika många vägar till utveckling och framgång som det finns organisationer. Vad är er väg? Vi erbjuder företagsanpassningar av alla våra befintliga kurser. Välj den kurs som intresserar dig eller er organisation. Vi hjälper er gärna ta fram förslag på företagsanpassad utbildning för era behov.

Vi kan erbjuda mer än bara kurser. Är det dags för en liten vitamininjektion till avdelningen? Vi anordnar gärna seminarier eller föreläsningar inom något av de ämnen i kurskatalogen eller andra områden, se på vår hemsida. Eller så kan vi hjälpa till att forma en utbildningsstrategi för att lyfta kompetensen i hela organisationen/företaget.

Behöver du extra inspiration i små doser och personlig vägledning för din utveckling? Vi erbjuder även individuell coaching/handledning för dig som chef/ledare. Denna coaching kan även erbjudas i anslutning till någon av våra utbildningar. Men även grupphandledning för olika arbetslag kan erbjudas. Denna grupphandledning kan vara en förlängning på vår Etik utbildning.

### **Många fördelar med företagsanpassad utbildning;**

1. Utbildningen kommer till er, oavsett var ni bor i vårt avlånga land
2. Upplägget anpassas efter era behov
3. Ni får en gemensam kunskapsbas
4. Ni kan hjälpas åt att påminna & stötta varandra efteråt
5. Det för samman gruppen
6. Du kan vara med och påverka innehållet på utbildningen
7. Kostnadseffektivt
8. Det ger bra resultat

### **Beskrivning av kursledaren**

Mats har 20 års erfarenhet som chef, ledare och utbildare. Han är uppskattad för sitt engagemang, praktiska erfarenhet samt ämneskunskap i retorik och ledarskap. Han är utbildad beteendevetare, pedagog från Umeå och Linköpings Universitet. Han är även utbildad UGL handledare, uppgraderad till UGL 2008. Kurserna sammanfattar Mats mångåriga och praktiska coachingserfarenheter i att stötta, uppmuntra och utveckla individer och lag till framgång. Mats förmåga att se styrkor och outnyttjade resurser hos grupper och individer kommer från hans lösningsfokuserande tänk, där möjligheterna lyfts fram istället för problemen.

Vill du veta mer om kurserna kontakta :  
Mats.stromback@kalix.fhsk.se eller tel: 070-1901570

**För mer info om gå in på vår hemsida: [www.kalix.fhsk.se](http://www.kalix.fhsk.se)**







**0923-666 10**  
**[www.kalix.fhsk.se](http://www.kalix.fhsk.se)**