

Undervisningsplan - Modul indhold Kommunikation & Personligudvikling



- 1) **Hvad er dine mål og drøm?**
Lær at sætte mål og få indsigt i dine dybere tanker om hvad dine mål egentligt handler om
- 2) **Forhindringer**
Vaner - bryd mønstret
- 3) **Værdier**
Hvad er værdier og hvordan bruger vi vores værdier? Hvordan prioriterer vi værdier?
- 4) **Behov**
De grundlæggende menneskelige behov & Maslows behovspyramide
- 5) **Tankepræferencer (Whole Brain light version) & Enneagram typer**
Whole Brain - et værktøj til at synliggøre vores præferencer, altså foretrukne måde at gøre ting på.
Enneagrammet bliver benyttet af mange virksomheder i forbindelse med sammensætning af teams og ansættelse af nye medarbejdere.
- 6) **Kompetencer**
Hvad er kompetencer - faglige & personlige
- 7) **Selvverd & Selvtillid**
Hvad er forskellen og hvordan øger vi specielt selvværdet?
- 8) **Leveregler (overbevisninger)**
Hvad er sandheden? Hvem har sandheden?
- 9) **Kommunikation**
I personlige relationer - I relation til uddannelse/arbejde - Den svære digitale kommunikation

- 10) **Balance i livet**
Stress og hvad vi gør for at undgå stress
- 11) **Præsentations teknik**
Bruge sproget aktivt - verbalt og skriftligt - kropssprog og håndtering af større forsamlinger
- 12) **Tema dag**
Historien om rejsen frem til denne dag. Personlige valg - uddannelsesvalg - karrierevalg
- 13) **Ordets magt**
Den indre samtale - Ordets magt i relationer - Det sagte ord, kan ikke tages tilbage.
- 14) **Konflikthåndtering**
Konflikttrappen - anerkendelsestrappen
- 15) **Sæt nye mål**
Hvordan sætter vi nye mål og laver en holdbar plan
- 16) **Uddannelsesvalg - Karrierevalg**
Hvordan kommer jeg frem til præcis det valg, der passer til min personlighed?
- 17) **Præsentation af dig og dine nye mål**
Fremlæggelse foran gruppen

