

# UDDANNELSE I ARBEJDSPSYKOLOGI

MED CERTIFIKAT FRA SEMINARER.DK  
TOPEVALUERET AF TIDLIGERE DELTAGERE



## BAGGRUND OG FORMÅL

Misforholdet mellem arbejdskrav og personaleressourcer er gennem de senere år blevet større og større. Det indebærer, at både ledere og medarbejdere i dag må arbejde under stort arbejds- og tidspres for at honorere kravene om større effektivitet.

Målet med uddannelsen i arbejdspsykologi er at styrke deltagernes viden om de temaer indenfor arbejds- motivations- og personlighedspsykologien, der er af afgørende betydning for at opbygge, fastholde eller videreudvikle medarbejdernes engagement, trivsel, sundhed og arbejdsglæde.

## UDBYTTE

Deltagere får med uddannelsen en grundig, teoretisk indsigt i arbejdspsykologiens kerneområde – det psykiske arbejdsmiljø. De positive og negative dimensioner i det psykiske arbejdsmiljø diskuteres og analyseres ud fra en videnskabelig referenceramme. Endelig består uddannelsen af en række konkrete handlestrategier, metoder og værktøjer, der kan anvendes på en positiv, konstruktiv og realistisk måde i deltagernes hverdag.

Med udgangspunkt i dit arbejdsområde og din placering i organisationen stilles der i løbet af uddannelsen skarpt på nogle af de største udfordringer som ledere og medarbejdere i dag står over for: Hvordan kan du på en aktiv og konstruktiv måde iværksætte en række handlestrategier, der styrker det psykiske arbejdsmiljø, så det bliver til gavn for helheden i din virksomhed? Hvordan kan du være med til at skabe et realistisk grundlag for større engagement, trivsel, sundhed og arbejdsglæde?

## UNDERVISNINGSMETODER

Undervisningen består af en solid gennemgang og diskussion af de teorier, som knytter sig til de enkelte moduler på uddannelsen. Der indgår gruppearbejde, plenumdebat og målrettede analyser, som tager udgangspunkt i deltagernes egne oplevelser og erfaringer. Under uddannelsen får deltagerne mulighed for at udfylde forskellige tests, der giver en større indsigt i og forståelse for eget adfærds- og reaktionsmønster. Desuden er træningsøvelser en del af uddannelsen. Øvelserne kan optages på video med efterfølgende feed-back. Bemærk venligst at træning vha. video er et tilbud og ikke et krav.

**NÅR DU HAR GENNEMFØRT UDDANNELSEN,  
MODTAGER DU ET CERTIFIKAT FRA SEMINARER.DK**

## UDDANNELSEN BESTÅR AF

### MODUL 1

DEN 08. OG 09. NOVEMBER 2010 (INTERNAT)

#### POSITIV STRESS-STYRING

Målet med dette modul er at give dig en række konstruktive handlestrategier til at forebygge helbredstruende stress hos dig selv og dine kolleger. Du lærer derfor at skelne mellem farlige og ufarlige stresssymptomer hos dig selv og andre, der er ved at udvikle stress. Samtidig får du et dybdegående indblik i de forskningsresultater, der viser, hvordan du og dine kolleger bliver i stand til at udnytte de positive sider ved stress. Du får desuden metoder til at tackle et stort arbejds- og tidspres på en effektiv og konstruktiv måde, så du bevarer din effektivitet, trivsel og arbejdsglæde i dit daglige arbejde.

#### KONSTRUKTIV KONFLIKTLØSNING

Målet med dette modul er at give dig en grundig indsigt i og viden om konfliktens psykologi: Du lærer om menneskers forskellige interesser, behov og motiver for at tænke, føle og handle, som de gør.

Du får både præcise metoder til at skabe holdbare løsninger for de konflikter, der ellers belaster det gode samarbejde og til at motivere dine kolleger, så de påvirkes i positiv retning og indstiller sig på at tage ansvar for at skabe et godt psykisk arbejdsmiljø.

Uddannelsen henvender sig især til ledere og medarbejdere der har et særligt behov for indsigt i og viden om de sider af psykologien, der er af helt afgørende betydning for...

...AT OPNÅ RESPEKT, ANERKENDELSE OG  
SUCCES I DET DAGLIGE ARBEJDE

# AF TRE MODULER MED FØLGENDE HOVEDINDHOLD:

## MODUL 2

DEN 09. OG 10. DECEMBER 2010 (INTERNAT)

### PERSONLIG GENNEMSLAGSKRAFT

Målet med dette modul er at styrke din evne til at bevare sagligheden, overblikket og den fulde kontrol over situationen, når du udsættes for andre menneskers pres. Du lærer derfor en række teknikker til at håndtere nye og overraskende situationer på en professionel og værdig måde.

Endvidere får du en række metoder til at styrke din verbale og nonverbale kommunikationsstil, så du "virkelig brænder igennem". Din personlige udstråling bliver styrket, fordi du lærer at udtrykke dig med ro, vægt og nærvær, og dermed bliver du hørt, forstået og respekteret for dine meninger og synspunkter. Det medfører en positiv effekt i dit samarbejde med såvel ledere, kolleger som andre samarbejdspartnere.

### PERSONLIGHEDSPSYKOLOGI

Teoretisk gennemgang af de sider af personlighedspsykologien, der både kan anvendes i arbejds- og privatlivet. Hvorfor er du blevet til den person, du er? Hvorfor reagerer vi forskelligt under pres? Hvad forstås ved begrebet projektion og hvordan påvirker det vores forhold til andre mennesker? Hvordan lærer du at melde dig ud af flinkeskolen?

Hvilke sammenhænge er der mellem selvværd og selvtillid? Hvordan styrkes vores selvværd og selvtillid? Hvordan fjernes vores indre selv begrænsninger, så vi kan anvende vores sande energipotentialer på en positiv og målrettet måde i både arbejds- og privatliv?

Teoriene har primært til formål at give dig en større forståelse af dit eget samt andre menneskers adfærd- og reaktionsmønster, hvilket har stor betydning for et effektivt og konstruktivt samarbejde med andre mennesker.

## MODUL 3

DEN 10. JANUAR 2011

### MOTIVATIONSPSYKOLOGI

Motivation er et helt centralt aspekt i forbindelse med din rolle som leder. Men hvad er egentlig motivation? Hvilke motivationsmetoder skal du anvende, hvis du skal motivere medarbejdere eller kolleger, der arbejder under et stort arbejds- og tidspres. Hvilke sammenhænge er der mellem arbejdsmotivation, engagement og præstationsmotivation?

Hvilke metoder skal du anvende over for kolleger eller medarbejdere, der har mistet "gnisten"? Hvad skal du helt konkret gøre for at styrke deres engagement, trivsel og arbejdsglæde? Hvilke motivationsmetoder skal du anvende over for forskellige personlighedstyper? Hvordan påvirker konkurrencemotivet vores præstationsmotivation? Hvilke fordele og ulemper er der mellem selvkonkurrence og indbyrdes konkurrence?



### JOHNNY SCHULTZ

Johnny Schultz er cand. psych. fra Københavns Universitet og nu direktør for Stress Management APS. Under hans studieforløb (1981-1988) blev arbejds- og organisationspsykologi og psykisk arbejdsmiljø hans centrale interesse-

felt. Efter kandidateksamen fulgte en selvstændig forskerstilling ved Københavns Universitet i relation til ArbejdsMiljøfonden. Han har i mange år drevet selvstændig kursusvirksomhed med udgangspunkt i psykisk arbejdsmiljø og stress. En solid baggrund i både teori og praksis udgør sammen med de nyeste forskningsresultater grundlaget for det store antal kurser, Johnny holder med stor succes. Johnny er endvidere forfatter til Politikens meget roste bog om stress.

**TID & STED**

Uddannelsen forløber over 5 dage i 3 moduler: 2 x2 dage og 1x1 dag

Modul 1: 08. - 09. november 2010

Modul 2: 09. - 10. december 2010

Modul 3: 10. januar 2011

Uddannelsen finder sted på det nyindrettede Quality Hotel Park i Middelfart, 150 m fra banegården i Middelfart

**TILMELDING**

Tilmeld dig via [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk) eller kontakt os på telefon 66 15 90 43

Af hensyn til deltagernes udbytte, er deltagerantallet begrænset

**PRIS**

Uddannelsen er udviklet af vores samarbejdspartner Johnny Schultz. Seminarer.dk tilbyder vores kunder uddannelsen til den favorable pris af kr. 14.550,- + overnatning og fuld forplejning til kr. 2.500,-. I alt kr. 17.050,-. Normalprisen er i alt kr. 25.000,-. Alle priser er ekskl. moms

**WWW**

Besøg [www.seminarer.dk](http://www.seminarer.dk) og se vores øvrige spændende arrangementer og tilmeld dig vores nyhedsbrev

**SEMINARER.DK**

Seminarer.dk har i mere end 15 år udviklet og afholdt kurser og seminarer til det offentlige marked. For at sikre relevansen og et højt fagligt niveau er uddannelsen udviklet i nært samarbejde med erhvervspsykolog Johnny Schultz, som også er underviser på uddannelsen. Et certifikat fra Seminarer.dk er en garanti for gennemførelse af uddannelsen i arbejdspsykologi og for at uddannelsen lever op til det høje faglige niveau, som Seminarer.dk er kendt for