

Individuelt ledersparringsforløb:

LEDERTRIVSEL I TRAVLHED – OVERBLIK OG OVERSKUD

Individuelt sparringsforløb, som fokuserer på at skaffe tid og overblik til at være en god leder.

Lederen får igennem forløbet test af trivselsniveau via Stressbarometer®. Forløbet fokuserer særligt på redskaber til struktur, planlægning, prioritering og rammer for arbejdet.

Forløbet er særligt brugbart, hvis en leder står overfor aktuelle udfordringer og vil sikre helbred og ledelsesevne, og/eller hvis lederen har medarbejdere, der giver udtryk for travlhed, overbelastning eller stress.

Forløbet er forretnings- og redskabsorienteret sparring baseret på hjerneforskning, anerkendende/systemisk teori kombineret med konkrete redskaber udvalgt til den enkelte. 80 % oplever markant fremgang inden for de første tre-fire uger. Forløbet er konkret og redskabsorienteret, ikke terapi.

DU FÅR:

- Konkrete redskaber og sparring til at gå fra gul til grøn zone
- Licens Stressbarometer®, måling før og efter.
- Bedre søvn
- Konkrete redskaber til planlægning
- Bedre struktur i dagligdagen
- Redskaber til styring af mail, mobiltelefon, møder
- Magten over din kalender
- Dit eget toppræstationsmønster
- Sparring ift. konkrete medarbejdere
- Ledersparring med erfaren ledercoach

FORLØBET INDEHOLDER:

- 1 intromøde pr. tlf/Teams, inkl. individuel rapport og personlig test-feedback
- 6 møder á 1,0 time
- Materialepakke sendt til døren:
 - 2 x bog Ledertrivsel i travlhed

- 1 x bog Søvnkuren
- 1 x Lettere Ledelse - Gode råd til en god sommerferie/juleferie
- 4 x skemaer (Vanedagbog, Søvn dagbog, Tøm Hovedet, Hvad giver energi)
- 4 x Pukka Night Time te, 1 x Ørepropper
- 7 timers ledersparring med erfaren specialist i ledelse og stress
- Forløbet fordeles efter behov, typisk 6-10 uger
- Afsluttende Stressbarometer®-test og rapport
- Tests, opgaver og øvrig litteratur efter behov
- Arbejdsmappe med overblik over redskaber og resultater

STED:

Virtuelt, tlf/Teams og/eller møde Dampfærgevej 27, 5 sal, 2100 København Ø

PRIS:

Ledersparringsforløb, 7 møder á 1,0 time inkl. materiale: Dkr. 20.000,- ex moms

BETALINGSBETINGELSER:

Priser er ex moms, faktureres ved aftalens indgåelse. Betalingsfrist netto kontant 8 dage. Ophavsret/copyright på materiale: Lyngbjerg. Aflysningsbetingelser: Ved aflysning af møder senere end 24 timer før aftalt dato betales 100 %.

RÅDGIVER:

Lis Lyngbjerg:

33 års arbejds erfaring som leder, medarbejder, selvstændig og iværksætter

22 års specialisering ledelse & stress

6 bøger ledelse & stress, søvn

6 år medstifter Stressbarometer® med overlæge Bo Netterstrøm & erhvervspsykolog

Else Kathrine Relster

13 års erfaring individuelle redskabsorienterede ledersparringsforløb.

Dokumenterede resultater: 80 % er ude af risiko for sygdom ved 3. møde

Oprindeligt uddannet inden for Kommunikation/ledelse, proceskonsulent, Haslebo & Partnere, Global People Management, Leadership & Human Resource Management, CBS, Compassion Focused Therapy v. Chris Irons, Mindwork.

Kunder blandt andet: Gentofte Kommune, Rødovre Kommune, Vallensbæk Kommune, Københavns Kommune, Udenrigsministeriet, Aarstiderne, Skolen Sputnik, SEB, Nordea, Rambøll, Kriminalforsorgen, Merkur Andelskasse.

Læs mere:

www.lyngbjerg.dk

<https://www.linkedin.com/in/lislyngbjerg/>

REFERENCER:

“Med en krop i topform, men et arbejdsliv i mistrivsel, sagde min krop fra. Heldigvis fik jeg kontakt til Lis via min skolechef, som varmt anbefalede et lederforløb. Jeg gik fra ”rødt” til ”grønt” på ganske få dage. Lis var aktivt lyttende med et særligt strejf af anerkendelse i hendes søgen efter det bedste i alle – og i mig. Hun fik hurtigt mig og min hjerne på ret kurs. Ikke ved moraliserende psykoterapeutiske øvelser, men ved et fokus på, hvad der virker tilsat enkle videnskabelige metoder og tilgange.”

Allan E. Laurents, Skoleleder, Rødovre Kommune

“Jeg har fået nogle gode, præcise redskaber fra Lis Lyngbjerg til at håndtere, hvis der opstår større udfordringer. Det er at være tydelig og præcis overfor medarbejderne, hjælpe dem med at få overblik, aftale præcis, hvad de skal fokusere på her og nu – og så følge tæt op med korte, konkrete samtaler. Efter de to forløb, jeg har haft hos Lis, har vi øget trivslen markant i afdelingen, og sygefraværet er faldet fra 13 % til 1%.”

Lone Monberg Rathsach, teamleder, Aarstiderne

“Lige så snart, jeg havde udfyldt testen, ringede Lis Lyngbjerg. Hun gav mig en række konkrete værktøjer og øvelser både med struktur, planlægning, overblik, sætte mødefri dage i kalenderen og registrering af søvn. Alt sammen med konkret udgangspunkt i hverdagen. Kort efter kom jeg tilbage på job, i første omgang på nedsat tid og med korte, enkle opgaver. I et forløb hos Lis er det hende, der tager styringen fra start. Det føles rart, og det er helt afgørende for resultatet.”

Michael Rasmussen, leder, Skolen Sputnik

“Lis Lyngbjergs Stressbarometer® har givet os en værdifuld viden om den samlede ledelses stressniveau og mulighed for at forebygge stress hos dem, der var i risikozonen. Kombinationen af Stressbarometer®, coaching og vidensoplæg var et godt afsæt for vores organisation, og Lis har været en fleksibel og inspirerende samarbejdspartner, som vi varmt kan anbefale.”

Henriette Poulsen, Stabs- og HR-chef, Sputnik

“Lis er meget hurtigt opfattende, meget vidende og herligt redskabsorienteret. Jeg kan på det varmeste anbefale hende til enhver, der har brug for selv at få styr på stress, eller som har brug for coaching til at håndtere medarbejderes stress-symptomer.”

Gudrun Pedersen, dav. Kommunikationschef, Holbæk Kommune

“Som chef har man i høj grad forpligtelse til at sørge for, at de, der er tilbage på arbejde, også har det godt, når en kollega bliver sygemeldt af stress. Det er en stor udfordring for en leder, og for mig har det været stor læring. Jeg har selv fået ledersparring fra Lis Lyngbjerg, både med hensyn til selv at undgå stress og til at få værktøjer til at forebygge stress hos mine medarbejdere.”

Nina Kampman, leder, Metroselskabet

ANMELDELSER

"Lis Lyngbjerg er en fremragende skribent og forstår i den grad at formidle travle lederes erfaringer og sætte dem ind i en teoretisk sammenhæng. Jeg anbefaler meget gerne bogen, som er relevant for såvel topledere, chefer og ledere med og uden personaleansvar som for alle andre, der gerne vil præstere, have ansvar og udfordringer, og som oplever høje krav, højt tempo, grænseløse opgaver og uklare roller."

5 stjerner, Ulla Bechsgaard, Morgenavisen JyllandsPosten

"Ledertrivsel i travlhed' er stadig en rigtig god og aktuel bog. Den bliver høj-aktuel, når Corona-krisen er overstået. Der vil til den tid stå mange aktionærer og ledere på kanten af 'afgrunden'."

Kurt Erling Birk, bestyrelsesformand

"Tak for bogen Søvnkuren, som jeg anbefaler mine klienter i stedet for medicin."

Sanja Bang, klinisk psykolog