

# Föredrag och teambuilding

## Vilket program passar din organisation bäst?

### **Kick-off med arbetsglädje ..... 2**

En lyckad kick-off laddar dig och dina kolleger med engagemang och framtidstro.

### **Föredrag: Arbetsglädje ..... 3**

Alla vinner på ökad arbetsglädje. Här är föredraget som inspirerar och visar vägen.

### **Föredrag: Konflikthantering ..... 4**

Ett avväpnande föredrag om vardagliga konflikter på jobbet. Vänd krock till möte!

### **Teambuilding, skräddarsydd ..... 5**

Vi-anda och samarbete utifrån vad din grupp behöver utveckla.

### **Teambyggande övningar ..... 6**

Exempel på övningar som kan ingå i din teambuilding.

### **Teambuilding med SDI ..... 7**

Ta vara på gruppens styrkor och olikheter. Förstå varandra bättre.

### **Teambuilding mellan teamen ..... 8**

Montera ner 'vi och dom' och bygg en gemensam vi-anda.

### **Föreläsare och organisationskonsult ..... 9**

Med din och dina kollegers arbetsglädje i fokus.



#### **Odla arbetsglädje och du odlar lönsamhet**

Arbetsglädje går hand i hand med ansvar och engagemang. Glädje höjer frisktalken.

#### **Nöjda kunder säger**

”Överträffade mina förväntningar.”

”Sällan har vi fått så många positiva reaktioner efter ett seminarium.”

”Kommer absolut att rekommendera dig till andra.”



# Kick-off

## När målet är arbetsglädje

Söker du en kick-off som laddar dig och dina kolleger med entusiasm och arbetsglädje?

En lyckad kick-off ger engagerade medarbetare som känner sig delaktiga och är angelägna om att samarbeta och gå i mål.

## Programutveckling

Utifrån era önsknings och förutsättningar skapar vi en kick-off som är lika utvecklande som glädjefylld.

## Inspiration och kompetens

En skicklig föreläsare inspirerar och höjer er kompetens. Krydda din kick-off med ett föredrag inom ert ämnesområde. Eller lär er allt om arbetsglädje.

## Stärk vi-andan

Ta vara på tiden när ni alla är samlade. En kick-off med teamövningar stärker vi-andan.

## Se lösningen live

Skratta igenkännande åt något som skulle kunna bli bättre. Som publik regisserar ni fram er egen lösning på problemet.

Skräddarsydd kick-off utifrån det som ni vill uppnå.

Ta kontakt med Tomas, 08-10 36 36, när du vill bolla dina funderingar och få förslag på innehåll.



### Varmt välkomna

Roligt att se så många glada och förväntansfyllda ansikten..

### Nöjda kunder säger

”Kick-offen blev inte bara en nytändning utan minskade också avstånden i vår organisation.”

*Eva Saltorp, Modul 1*

”Tack för en fantastiskt givande dag!

*Annika Johansson,  
Tandvårdshögskolan i  
Malmö*



# Föredrag: Arbetsglädje

## Arbetsglädje - Hur får man mer av den?

En glädjefull arbetsplats är en attraktiv arbetsplats. Glädje stärker immunförsvaret, höjer frisktalken och ökar produktiviteten.

Alla vinner på ökad arbetsglädje. Boka ett föredrag som inspirerar och visar vägen. Passar alla yrkeskategorier.

Bli påmind om hur lite som behövs för att öka arbetsglädjen i vardagen.

### Innehåll

- Trivselfaktorn nummer ett
- Utmaning, kreativitet och att lyckas
- Klassiska glädjedödare
- Sju arbetsglädjetips
- Konsten att ge och få uppskattning
- Den snabba vägen till genuin glädje
- Att skratta är rena medicinen

Ta del av förklarande exempel, praktiska tips och ett levande kroppsspråk. Det är svårt att somna och lätt att bli engagerad när Tomas Eriksson föreläser om arbetsglädje.

Berättandet varvas med frågor och dialog. Två övningar med skrattgaranti avrundar föredraget.

Längd: 60-90 minuter.

Föreläsare: Tomas Eriksson, organisationskonsult med arbetsglädje som specialitet.

Ta kontakt med Tomas, 08-10 36 36, när du har frågor eller vill boka.



### Ta vara på glädjen

Arbetslivet är fullt av glädjeämnen. Hemligheten är att komma ihåg att uppskatta dem.

### Nöjda kunder säger

”Tack för en superbra föreläsning!”

*Caroline Huusko,  
Edita Sverige AB.*

”Sällan har vi skrattat så under ett utbildningspass.”

*Stig Carlström &  
Kerstin Sjölund, Sodexo.*



# Föredrag: Konflikthantering

## Konflikthantering – Vänd krock till möte

Det finns många sätt att hantera konflikter. Har du till exempel provat metoderna *Explodera* eller *Sopa under mattan*?

Då känner du också till metodernas baksida: Arbetsglädjen försvinner, det blir svårt att möta kunderna med ett leende och en stor del av din mentala energi blockeras av konflikten.

Under det här föredraget får du och dina kolleger praktiska tips om vad ni på ett tidigt stadium kan göra för att avvärja vardagens krockar på jobbet.

### Innehåll

- Samma verklighet?
- Upplevda hot och mänskliga behov
- Ladda dig med en lösningsattityd
- Lyssna som en coach
- Fokusera på det önskade läget
- Välja ord som skapar möte
- Använd dina krockar som visdomskälla

Med ett generöst lyssnande och en icke-dömande attityd löser du problemen innan de börjat tära på dig och ditt arbete.

Det är lätt att bli engagerad när Tomas Eriksson föreläser. Berättandet varvas med frågor och dialog.

Längd: 60-90 minuter.

Ta kontakt med Tomas, 08-10 36 36, när du har frågor eller vill boka.



### Avväpna konflikten

En konflikt behöver din medverkan för att kunna få fäste och växa.

Vänd konflikter till möten och behåll arbetsglädjen.

### Föreläsare

Tomas Eriksson,  
diplomerad  
organisationskonsult.



# Teambuilding, skraddarsydd

## Vi-anda, samarbete och arbetsglädje

Teambuilding utifrån vad din grupp behöver utveckla.

### Vilket fokus är aktuellt för er?

- Fylla på med arbetsglädje
- Utveckla vi-andan och gemenskapen
- Stärka samarbetet och tilliten i gruppen
- Ökad förståelse för varandras arbetsituation
- Utveckla konsten att lyssna på varandra
- Lära känna kolleger som jobbar på annan ort
- Stärka gruppen att möta en föränderlig omvärld
- Göra ett team av en samling individer
- Förstå varandra ännu bättre

Såväl nybildade som etablerade grupper har nytta av teambuilding. Vi bygger vidare på den laganda och det samarbete som ni har idag.

Praktiska övningar varvas med dialog och reflektion. Exempel på övningar som kan ingå i din teambuilding hittar du på nästa sida.

Längd: Halvdag, heldag, lunch-till-lunch, två dagar eller en serie halvdagar. Ju längre teambuilding desto mer hinner samhörigheten och tilliten utvecklas.

Skraddarsydd teambuilding utifrån det som ni vill uppnå.

Ta kontakt med Tomas, 08-10 36 36, när du vill bolla dina funderingar och få förslag på innehåll.



### Samarbete och tillit hänger ihop

Ju större tillit till varandra i gruppen, desto bättre fungerar samarbetet. Teambuilding bygger tillit.

### Nöjda kunder säger

”Upplevdes som en total succé av samtliga deltagare.”

*Bobo Montgomerie, VD, Input Consulting*

”Teambuildingen gav insikt och glädje! En stor eloge för variationen i programmet. Upplägget var helt rätt.”

*Gunilla Lindstedt, Pfizer*



# Teambyggande övningar

## Exempel på övningar som kan ingå i din teambuilding

### Rummet som karta

En övning som gör alla delaktiga redan från start. En form av samtidig självpresentation som leder till ny kunskap om varandra.

### Amazonas

Uppdrag: Ta er över floden! Tränar och synliggör gruppens förmåga att planera, samarbeta och kommunicera.

### Teamkort

Ett kortspel med över hundra egenskapsord som spelas i mindre grupper. Bygger tillit och självkänsla. Stärker relationerna i gruppen.

### Liksidiga triangeln

En övning som visar hur en liten förändring kan få stora konsekvenser för helheten. Roligt och samtidigt en smula frustrerande.

### Katrin & Anders

Den här övningen visar hur olika vi kan uppfatta och värdera samma händelse. Visar hur mycket visare vi blir med ett öppet förhållningssätt.

Det här ett smakprov på några av många teambyggande övningar.

Din teambuilding utformas för att passa det din grupp skulle må bäst av att utveckla.



### Teambuilding är lärande genom upplevelser

Genom övningar, reflektion, dialog och lite teori byggs ökad tillit och rakare kommunikation.

### Nöjda kunder säger

”Tomas fick gruppen att trivas, att delta helhjärtat och att glömma allt som heter prestationsångest.”

*Birgitta Karlberg, Luleå tekniska universitet*

”Teambuilding på rätt nivå. Pedagogiskt med en bra mix av olika övningar som bekräftar och styrker lagandan.”

*Morten Haargaard, Rapp Collins Stockholm*



# Teambuilding med SDI

## Ta vara på gruppens styrkor och olikheter. Förstå varandra bättre.

Samspelet på jobbet kan bli ansträngt och ineffektivt om vi utgår ifrån att alla andra är som jag själv. Upptäck och dra nytta av gruppens olikheter.

I denna teambuilding undersöker och kartlägger deltagarna vad som motiverar dem med hjälp av två frågeformulär. Instrumentet heter SDI, Strength Deployment Inventory.

### Teambuilding med SDI:

- Ger självinsikt
- Utvecklar relationerna
- Förebygger onödiga konflikter
- Synliggör dina och gruppens styrkor
- Gör att deltagarna förstår varandra bättre



Som deltagare får du ett eget SDI-häfte med frågeformulär och förklaringar.

Förutom vad som motiverar dig kartlägger SDI Premier Edition dina personliga styrkor och hur du agerar i konflikt. Arbetet med kartläggningarna varvas med reflektiva samtal och övningar.

Längd: 1-2 dagar.

Programmet leds av organisationskonsult Tomas Eriksson, certifierad SDI-handledare.

Ta kontakt med Tomas, 08-10 36 36, när du har frågor eller vill boka.



### Självinsikt ger trygghet

SDI är ett enkelt och kraftfullt sätt att förstå sig själv och sina kolleger.

Instrumentet synliggör dina styrkor och det som motiverar dig.

### SDI, Strength Deployment Inventory

SDI är ett instrument som stimulerar dialog och utvecklar relationerna i gruppen.

SDI bygger på psykologen Elias Porters teori om relationsmedvetande och har använts över hela världen i över 25 år.



# Teambuilding mellan teamen

## Från *vi och dom* till ett gemensamt *vi*

Denna teambuilding minskar avståndet mellan avdelningar eller företagskulturer inom din organisation.

Vi och dom mellan avdelningar kan se ut så här: Avdelning A tycker att avdelning B är stela och oflexibla och avdelning B tycker avdelning A är pushiga och lovar kunden alldeles för mycket.

Vi och dom kan också bestå av kulturer som skaver mot varandra efter en sammanslagning. Olika värderingar och olika sätt att få saker och ting gjorda utvecklas lätt till avståndstagande och samarbetssvårigheter.

Teambuilding mellan teamen är utvecklingsprogrammet som bryter trenden.

### Programmet ger utrymme att...

- Ventilera generaliserade bilder
- Känna igen sig i andras tankar, känslor och funderingar
- Lägga *vi och dom* bakom oss
- Hitta en ny och gemensam *vi*-anda
- Ha roligt tillsammans

Längd: Heldag, lunch-till-lunch eller två dagar.

Ta kontakt med Tomas, 08-10 36 36, så hittar vi det bästa upplägget utifrån era behov och förutsättningar.



### Du och jag kan ändra *vi och dom*

Att ventilera sina föreställningar, ger utrymme för nya.

Där det finns dialog, där sker utveckling.

### Nöjda deltagare säger

”Den bästa teambuilding som jag deltagit i.”

”Löste upp fördomar från bägge företagen.”

”Bra upplägg, ingen dötid, helt kanon.”



# Din föreläsare och organisationskonsult

## Tomas Eriksson – teambyggare och föreläsare med din och dina kollegers arbetsglädje i fokus

Tomas Eriksson är ingenjören som blev så intresserad av mänsklig kommunikation att han 2000 utbildade sig till organisationskonsult och 2004 började föreläsa om arbetsglädje.

### Föreläsare

Vill du ha mer arbetsglädje och smidigare kommunikation på jobbet? Söker du inspiration och konkreta tips? Ett föredrag med Tomas är både underhållande och fullt av handfasta tips.

Som föreläsare bjuder han rikligt på sig själv och sina erfarenheter.

### Organisationskonsult

Som organisationskonsult underlättar Tomas för dig och dina medarbetare att tillsammans utveckla vi-andan och arbetsglädjen.

Genom övningar, dialog och reflektion öppnas dörrar till ökat samarbete, fördjupad tillit och rakare kommunikation.

### Tomas utbildning och bakgrund

- Handledarutbildning i teambuilding och lagutveckling (6 mån), Competens Compagniet
- Diplomerad Organisationskonsult (3 år), HumaNova
- Processcoach (1 år), Future Unlimited
- Mer än 15 års erfarenhet av improviserad teater.
- Elektronikingenjör KTH, systemutvecklare och utbildare i telekommunikationsnät på Ericsson
- Mångårig erfarenhet av framgångsrika insatser i olika organisationer

Tomas Erikssons breda bakgrund ger dig många nyttiga infallsvinklar. Bredd och erfarenhet inräknat är det ändå hans engagemang som beskriver honom bäst.

### Kontakta Tomas

Vad vill du utveckla på din arbetsplats? Kontakta Tomas med din förfrågan och dina funderingar.



### Tomas, föreläsare och organisationskonsult

Arbetsglädje är det som uppstår när du och dina kolleger uppskattar och känner tillit till varandra och er själva.

### Nöjda kunder säger

”Imponerade engagemang!”

*Birgitta Karlberg,  
Luleå tekniska universitet*

”Tomas hittade snabbt min arbetsgrupps våglängd och förtroende.”

*Eva Adler,  
Ankarets gruppbostad*

