

# Bevis dit værd

...for dig selv

## Din tid er begrænset

*Så lad være med at spille den - ved at leve  
andres liv*

**Personlig Udvikling**

[www.nanoqakademi.gl](http://www.nanoqakademi.gl)

# Bevis dit værd

*...for dig selv*

## Personlig Udvikling

Hvem kan deltage?

Alle kan deltage for dem der gerne vil udvikle sig selv. Kurset er også en fortsættelse for tidligere deltagere på Personlig Udvikling - Personlig indsigt i perspektiv.



Hvad indeholder “Bevis dit værd”?:

Har du brug for støtte til at tage næste skridt i dit jobfunktion? Du får mulighed for at selv at italesætte tydelige mål, styrker, mindre stærke sider og behov i dit job eller din fremtidige tilværelse eller finde mere motivation i dit job.

Personlig udvikling er en forandringsproces der leder til en forbedret udgave af personens eget selv. Du vil blive konfronteret med dig selv om de uønskede sider af din personlighed. De er dem der ubevidst begrænser os i at blive vi gerne ville, eller vi gerne ville gøre. Vi kan kun udfordre dem vi nu engang er blevet til og bryde med dem der begrænser os.

Det handler om din personlige udvikling.

Din personlighed viser, hvordan du tænker, føler og den adfærd, som du plejer at udvise. De bedste tips til personlig udvikling opmuntrer dig til at opbygge din selvbevidsthed. Det skyldes, at selvværd og selvbevidsthed er hele fundamentet for personlig udvikling. Selvindsigt giver dig en platform, hvor du kan reflektere over din adfærd, dine overbevisninger, hvordan du opfattes af andre og hvordan du gerne vil være.



Det første skridt i retning mod øget selvbevidsthed er at indse, at ikke alle opfatter verdenen på samme måde. Ifølge adfærdsteorien, der blev udviklet af psykologen William Moulton Marston, antages det, at mennesker opfatter deres omgivelser som enten fjendtlige eller venlige og som reaktion på dette, enten opfører sig på en aktiv eller passiv måde. Dette giver fire adfærdstile:

- \* Dominans - aktiv adfærd i et fjendtligt miljø
- \* Indflydelse - aktiv adfærd i venligt miljø
- \* Stabilitet - passiv adfærd i et venligt miljø
- \* Compliance (Tilpasning) - passiv adfærd i et fjendtligt miljø

At være bevidst om sin egen adfærd og have forståelse for, at andre kan have en anden synsvinkel, kan hjælpe dig med at forstå, hvordan andre opfatter dig, og hvordan de tolker din adfærd.

Vores tilgang er narrativ terapi ved at vi betragter deltageren som ekspert i sit eget liv. Vi møder deltageren nøgen og vi laver aldrig diagnoser eller stempler folk. Vi spørger til hvor deltageren er og lægger tæt op ad folks egne ord og måder og få deltagerne til at fortælle om de værdier og principper, socialt, relationelt og kulturelt. Vi hjælper med til at skabe mening i forhold til handlinger, som går imod den dominerende problemhistorie og finder sprækker i fortællingerne. Vores rolle er ikke problemløsning, men med til at konstruere problemhistorier og styrke de foretrukne processer. Vi ser deltageren som agent i sit eget liv og at problemet skal placeres i den kontekst som der er produkter af. Der er altid intentioner knyttet til handling, som er forbundet med værdier i deltagerens liv og håb.

Vi ser også på din stressfaktor. Stress er ikke en selvstændig diagnose, men et begreb, der beskriver en psykisk belastning. Vi kan blive belastede af stress, når vi oplever, at omgivelsernes (eller vore egne) krav og forventninger overstiger de ressourcer, vi har til rådighed og dermed truer vores velbefindende, altså en ubalance mellem det, man føler, man bør kunne, og det man føler, man rent faktisk kan.

Denne vinkel vil være vores udgangspunkt, samtidig med at du modtager personlig test ved hjælp af PPA +(Thomas Person Profil) og du modtager, hvis du ønsker det, individuel terapeutisk samtale - og sparring i forhold til dit eget liv og eller i forhold til dit jobsituation

**Bevis dit værd** - 3 dage på grønlandsk