



Utvecklas i process och team

RESILIENS & HÅLLBART

LEDARSKAP

REKTOR I BALANS



I samarbete med
Katinka Vikingsen
Maria-Pia Gottberg

Katinka Vikingsen
Maria-Pia Gottberg

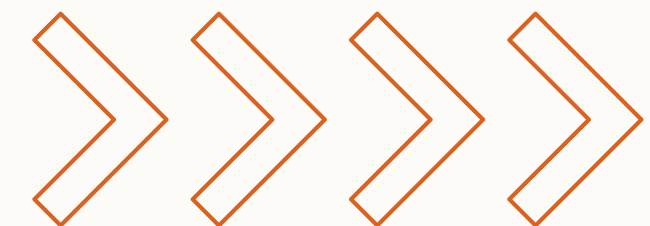


Rektorsteamet får
HANDLEDNING, STRUKTURERAD
REFLEKTION,
VERKTYG, MENTALA
STRATEGIER, FÖRDJUPNING

&

Bearbetning och eftertanke
- enskilt och i team.

Process under
12-18 MÅNADER





Vi kommer till er!

Dag 1 Heldag IRL



Tema & Innehåll

- Stress & triggers
- Hjärnans motivationssystem
- SCARF-modellen
- Återhämtning

Upplägg

- Föreläsningar
- Reflektion
- Guidade samtal
- Modeller för mental träning

**RESILIENS &
HÅLLBART
LEDARSKAP**

För rektorer



Vi kommer till er!

Dag 2 Heldag IRL



Tema & Innehåll

- Prioritera i rektors vardag
- Feedback och återkoppling
- Kommunikation och tydlighet
- Kontroll och tillit

Upplägg

- Kartlägga behov i helgrupp
- Guidade samtal
- Reflektion
- Målbildsträning

**RESILIENS &
HÅLLBART
LEDARSKAP**

För rektorer



Dag 3-7

Online

2,5h pass

Tema & Innehåll

- Gruppens valda tema

Upplägg

- Process- och dilemmahandledning
- Anpassat och varierat upplägg
- Mindre grupper

**RESILIENS &
HÅLLBART
LEDARSKAP**

För rektorer



Coaching

Tilläggs paket Online

4-6 tillfällen

Individuell ledarcoaching

Coachingstöd för den enskilde ledaren. Utvecklande, förebyggande mot stress och utmattning och klargörande.

Exempel på vanliga ämnen

- Prioritera
- Släppa kontrollen
- Tillit och kontroll
- Tvivel och frustration

**RESILIENS &
HÅLLBART
LEDARSKAP**

För rektorer

A close-up photograph of a hand holding a glass of water. The water in the glass reflects a bright sunset or sunrise over a body of water, with the sun low on the horizon. The background is a soft, out-of-focus landscape with a similar sunset sky. The overall mood is calm and reflective.

*Forskning visar att reflektion
bidrar till utveckling och
skyddar vid svåra och
emotionellt laddade situationer.*

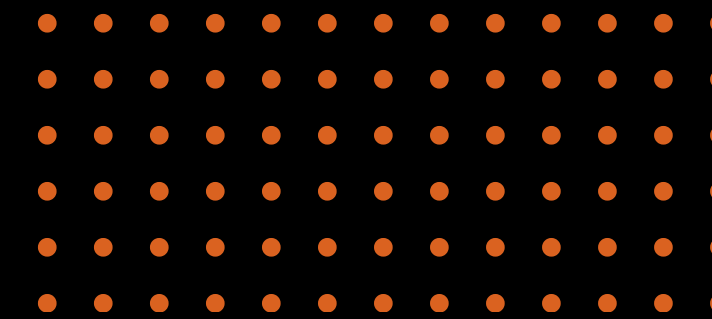
*Att stärka självledarskapet
ökar motståndskraften och
skapar inre trygghet.*

Ett strukturerat och tryggt stöd för reflektion och bearbetning

Träffarna syftar till att plantera goda vanor och att identifiera fördjupningsteman för handledning. Deltagarna får prova och upptäcka användbara mentala strategier och får ett rum för att tänka långa tankar - som individ och team. Utgångspunkten för processen är de situationer som hanteras i vardagen. Utbildningsformen präglas av reflektion och eftertanke - inte av tillägg och mer att göra.



UTBILDARE KONTAKT &



Katinka Vikingsen
Handledare
Diplomerad Coach
katinkavikingsen@gmail.com

Maria-Pia Gottberg
Licensierad
Mental Coach
maria-pia@friendly.se

Vi kommer till er!



UTBILDNINGSDAGAR IRL

Självledarskap, hjärnsmart ledarskap, stresshantering, SCARF-modellen, perspektiv, hitta din utmaning och blicka framåt mot handledningen.



UTBILDNINGSHANDLEDNING FYRA TILLFÄLLEN Å 2,5 H - ONLINE

Du möts och stöttas där du befinner dig. Gruppens behov och utmaningar utgör träffarnas agenda och syfte.



UTVÄRDERING OCH AVSLUTANDE SAMTAL 2,5 H

Mål, lärdomar, lärande, effekter av utbildningen och nästa steg.

UTBILDNINGEN STEG FÖR STEG



VALBART TILLÄGG - INDIVIDUELL COACHING

Ett space för dina individuella utmaningar med stöttning mot dina mål och ditt drömscenario!