

Job crafting Skab ny energi i dit arbejdsliv – og styrk trivsel og arbejdsglæde

Er dit arbejdsliv gået på autopilot? Er der pludselig for lidt af det interessante og sjove og alt for mange opgaver, som dræner dig for energi – og efterhånden også for selvtillid? Eller er du egentlig godt på vej i din karriere, men har brug for ny inspiration til at styrke dit fundament på fremtidens arbejdsmarked?

Den gode nyhed er, at der findes en løsning, uden at du behøver foretage et drastisk job- eller sporskifte. Det kan stadig lade sig gøre at komme tilbage i førersædet, hvor du bliver aktiv medskaber af dit arbejdsliv, så det passer bedre til den, du er og gerne vil være.

Om styrkebaseret job crafting

Med **job crafting** kan du så at sige blive din egen 'jobdesigner' og gøre det bedste ved dit arbejde til det meste af dit arbejde.

Uanset om du er fastansat, freelancer eller selvstændig, får du i et motiverende og handlingsorienteret udviklingsforløb hjælp til at flytte fokus og sammensætte dine opgaver og relationer på nye måder, der giver energi og arbejdsglæde. Forløbet er baseret på nye teorier og metoder fra styrkebaseret udvikling og positiv psykologi.

Om forløbet

Udviklingsforløbet består af to halvdags workshops med 3-4 ugers mellemrum. På **Workshop I** bliver du introduceret til job crafting og koblingen til mening i arbejdslivet.

Mellem de to workshops arbejder du aktivt med job crafting eksperimenter og får nye erfaringer, der bliver udgangspunkt for workshop II.

På **Workshop II** deler vi erfaringer og går i dybden med styrker og motiver. På den baggrund kan du nu visualisere dit optimale – og realistiske – job-scenarie og dermed bane vejen til mere energi, glæde og mening i arbejdslivet.

Om dit udbytte

At blive klar på dine personlige styrker, interesser og hvad der driver dig, er det bedste kompas, når du skal genfinde mening i arbejdslivet. Du får

- redskaber til at kortlægge din arbejdssituation
- bevidsthed om, hvad der giver dig mest energi
- indsigt i styrker, interesser og potentialer
- teknikker til udvikling af opgaver og relationer
- et nyt perspektiv på formålet og meningen med dit arbejde

Tidligere kursister om workshoppen

"Gennem job crafting-øvelserne får man et konkret, visuelt billede af sin arbejdssituation. Det gør det muligt at prioritere mere klart og skabe plads til at virkeliggøre ideer, som ofte drukner i hverdagens arbejde. En rigtig god workshop med positiv og fremadrettet stemning omkring det at skabe ændringer gennem job crafting".

Anders Klebak, journalist, Cand.comm.

"Ulla Schade er en dygtig, dedikeret og vel-forberedt underviser. Personligt har jeg fået stort udbytte. Ved at sætte mine styrker mere bevidst i spil, kan jeg komme til at løse flere af de opgaver, der giver mig reel arbejdsglæde. Jeg fik også fokus på, at jeg i en længere periode har ladet mine opgaver vælge mig, frem for at jeg har valgt mine opgaver. Denne nye opmærksomhed har fået mig til at handle anderledes målrettet efter kurset, og det har hurtigt givet positivt udbytte".

Marianne Bækbo, journalist, M-Kommunikation

Skræddersyet forløb

Alle workshops tilpasses behovene hos den specifikke målgruppe. Kontakt Ulla Schade for nærmere aftale om indhold, pris og vilkår.

Om underviseren



Ulla Schade har mangeårig erfaring som kommunikationsrådgiver og journalist. Hun er desuden certificeret i kognitiv og styrkebaseret coaching og master i positiv psykologi. I dag hjælper hun andre med at genskabe energien i arbejdslivet og styrke trivsel og arbejdsglæde. Hun er desuden medforfatter til bogen *'Kunsten at skifte spor – Genopfind dit arbejdsliv'*