

## FreeGrowing - Medvetet självledarskap ©

### Vad innebär det

- Väl utvecklad självkänedom som gör att du medvetet kan gå från reagera till agera och använda evidensbaserade metoder för att nå dit du vill och vara den du vill vara.

### Varför

- Kunskap för att kunna hantera sig själv och de situationer du möter för att nå det resultat du önskar och samtidigt må bra.
- Ger dig möjlighet att vara transparent med vem du är och sann i ditt agerande gentemot ditt företag och den du är. Vilket i sig ger dig mer kraft att nå mål eftersom du inte behöver lägga kraft på att spela en roll eller dölja vissa sidor av dig själv.
- Transparanta individer som är sanna mot sig själv och andra skapar en trygghet och en förutsägbarhet vilket frigör kraft, mod och driv hos de de leder eller jobbar med.
- Individer som är trygga i den de är har lättare att hantera förändringar och är bättre på att studsa tillbaka(resilience) efter en tuff period eller händelse



Terés Salmi, 073-5265226.  
teres@freegrowing.se

2

## FreeGrowing - Medvetet självledarskap ©

Varje människa besitter en mängd talanger och förmågor som hindras att komma fram fullt p.g.a.

- Omedvetenhet om sina beteendemönster och hur de påverkar mig och andra
- Rädsla för att inte vara tillräcklig
- En vilja/strävan att vara bra på allt istället för att utveckla sina talanger och förmågor med en medvetenhet om vad ens svaga sidor är och be om hjälp med de uppgifterna.
- Fördomar som gör att vi har förutfattade åsikter och tillvägagångssätt
- Automatiska tankar, tankefällor som styr oss
- Låter alltid/ofta andras åsikter väga tyngst i hur vi ser på oss själva
- Ej vetskap om verktyg och metoder som ökar motivation och målpuppfyllnad



Terés Salmi, 073-5265226.  
teres@freegrowing.se

3

## Exempel på innehåll

Alla avsnitt innehåller övningar och aktiviteter enligt de metoder som ger störst möjlighet till varaktig förändring och måluppfyllnad

### Jag

Vad vill jag?

Vad händer när jag går emot det jag vill och varför är det viktigt att vilja saker?

Vad skapa motivation för mig?

Vilka är mina talanger (StrengthsFinder)?

Prioritera och sänk stressnivån

### Relationer med mig själv och andra

Självförtroende och självacceptans

Kommunikation

Fördomar

### Mål och Målstyrning

Visualisering

Attityder

SMARTA mål

Forskning kring vad som gör att vi uppnår utsatta mål

Motivatorer och demotivatorer

### Hur förbättrar jag sannolikheten att prestera och uppnå mina mål

Hantera negativa tankar

Sårbarhetsfaktorn

Stresshantering



Terés Salmi, 073-5265226.  
teres@freegrowing.se

4