

Fimmtudagurinn 29. september og þriðjudagurinn 25. október kl: 08:30 – 11:30

### Námskeið í Markmiðasetningu

#### Markmið:

1. Að brjóta niður mikilvægustu „verðgildi“ okkar og finna grunnildin sem gefa hvatningu til breytinga og nýrra markmiða.
2. Að verða enn betri í að setjum okkur skrifleg og raunhæf markmið.
3. Að nýta okkur enn frekar markmiðin í leik og starfi.



#### Á námskeiðinu munum við fjalla um:

- Hvernig þú getur bætt hvatningarvilja þinn með því að finna hver raunveruleg gildi þín eru og hvað veldur ákvarðanatöku þinni.
- Hvernig þú getur notað ákveðnar tegundir spurninga til að finna svör við persónulegum verkefnum í lífinu t.d.: „Hvernig get ég orðið enn betri stjórnandi/vinnuveitandi?“
- Hvernig þú getur með breyttu hugarfari og sjálfstali uppgötvað nýjan styrk og innri kraft.
- Hvernig þú getur bætt sköpunarmátt þinn og marksækni.
- Hvernig Tímalínan og Coaching geta skapað jákvæðar breytingar í lífi fólks á einfaldan og áhrifaríkan hátt.

Þátttakendur fá send verkefni sem þeim er ætlað að vinna með áður en námskeiðið hefst. Á námskeiðinu munum við svo vinna með módel og „uppskriftir“ til að útbúa raunhæft og framkvæmanlegt markplan.

Gott er að þú sem þátttakandi veljir þér lífssvið sem þú vilt vinna með á námskeiðinu. Þetta getur til dæmis verið ósk um að verða enn betri stjórnandi – hafa betra úthald – bæta samband eða ...



**Leiðbeinandi:** Hrefna Birgitta hefur margra áratuga reynslu í coaching, kennslu og námskeiðahaldi. Hún hefur haldið fjölda námskeiða fyrir meðal annars NAV/ heilbrigðis- og tryggingakerfi Noregs, Vinnumálastofnun Reykjavíkur og Jobcentrene í Danmörku. Auk þess hefur Hrefna Birgitta haldið námskeið, veitt ráðgjöf og coaching fyrir starfsmenn og stjórnendur í fyrirtækjum í Noregi og Danmörku síðan 1998.

**Verð:** kr. 14.800.-(kr. 7.400.- greitt úr Starfsmenntasjóðnum\*)

**Skráning:** [bjarndis@atvinnurekendur.is](mailto:bjarndis@atvinnurekendur.is)

**Tími:** Fimmtudaginn 29. september og þriðjudagurinn 25. október báða daganna kl. 8:30 - 11:30

**Staður:** Hús verslunarinnar, 9. hæð

**\*Þeir starfsmenn fyrirtækja sem eru í VR fá sjálfkrafa styrk úr Starfsmenntasjóði verslunarinnar þegar þeir sækja námskeið hjá Félagi atvinnurekenda ef stigaeign fyrirtækja er fyrir hendi.**