



# SCI - Mentorkurs

Fra press til prestasjon

BUILDING RESILIENCE BY «SELF CARE INTELLIGENCE» (SCI).

Fredag 11. – søndag 13. januar 2019

Fredag 5. – søndag 7. april 2019

**Sted: Kristiansand**



## **SELFCARE INTELLIGENCE™, SCI, PROGRAMMET STYRKER EVNEN TIL Å LEDE SEG SELV - OG DERMED OGSÅ ANDRE.**

### **SCI STIMULERER TIL Å OPPARBEIDE EN SLITESTERK OG ROBUST LEDERSTIL**

SCI programmet er EMPOWERING PEOPLES mest omfattende og krevende utviklingsprogram og er en unik møteplass for ledere og ansatte som vil utvikle egen selvledelse. Nærmere 900 ledere i privat og offentlig sektor har vært gjennom programmet i Norden og har dessuten vært i bruk i USA, England, Sør- Amerika, Sør Afrika, Kina og Japan. SCI programmet, som strekker seg over 3 år, er utfordrende, energigivende og gir deg som leder eller ansatt ny kunnskap, nye impulser og praktiske verktøy. I tillegg lærer man rasjonell og analytisk konflikthåndtering og får økt innsikt i egne og teamets utviklingsprosesser. Betydelig utbytte av programmet kommer gjennom å kunne drøfte faglige, gjerne konfidensielle utfordringer, med en ekstern SCI mentor.

### **MÅLGRUPPE**

SCI programmet er for ansatte, nye og erfarne ledere med eller uten personalansvar. Kurset kan også passe for den som ønsker et unikt og utbytterikt tilbud med faglig og personlig påfyll i en krevende arbeidshverdag.



*"Jeg har stor nytte og glede av SCI, fordi metodene er solid dokumentert og kan umiddelbart tas i bruk i mitt daglige arbeid!"*

- Kommuneoverlege Dagfinn Haarr, Kristiansand.

### **MÅL OG RESULTAT**

Det overordnede mål med programmet er å øke den enkeltes bevissthet i verdibasert selvledelse og stimulere til psykologisk trygghet og håndtere stress.

Utviklingsprosessen og møtene tilpasses virksomhetens behov og rammebetingelser. Vi sørger for en prosess som er relevant for den enkelte deltaker. Deltakerne opplever økt effektivitet og kraft i lederrollen, samt økt kapasitet til å håndtere krevende beslutningsprosesser og komplekse situasjoner. Programmet gir økt innsikt i egne signaturstyrker og motiverende omstendigheter. Deltakerne får dessuten styrket sin relasjonelle kompetanse og bevisstheten om å forebygge slitasje.

### **SCI PROGRAMSTRUKTUR**

SCI mentor og mentee møtes hver andre måned første året, deretter 2 ganger det andre og tredje året. Deretter følger årlige nettverkssamlinger.

## KUNNSKAP OG RELEVANS

SCI programmet har fokus på den enkeltes selvledelse og virksomhetens resultatkrav. Vi presenterer aktuell forskningsbasert kunnskap om selvledelse, tidsstyring, stressmestring, helsemestring, konflikthåndtering og relasjonsmestring. Deltakerens og teamets mål og verdier for utvikling og vekst er retningsgivende i programperioden.

## UTVIKLINGSVERKTØY

SCI tilbyr ulike virkemidler og utviklingsverktøy i løpet av programmet. Blant annet SCI selvcoaching, SCI konflikthåndtering, adferds profil, Sorterings pil og dokumenterte kognitive øvelser kjent fra mental trening.

## VERDI

Programmet styrker deltakernes evne til selvledelse, kommunikasjon og samspill under endring og press. Den regelmessige fysiske aktiviteten, verbalisering av utfordringer med en ekstern mentor og bevisst stressmestring forebygger slitasje og stimulerer til økt konsentrasjon og bedret energinivå. Deltakere på SCI programmet blir utfordret personlig og i teamet.

## MOTIVASJON OG INSPIRASJON

### La deg inspirere og meld deg på SCI™ mentor kurset!

Kursdeltakere bør ha helsefaglig/medisinsk/pedagogisk utdanning eller tilsvarende. Erfaring innen HR-arbeid eller ledelse kan i noen tilfeller erstatte ovenfor nevnte krav.

Mellom kursdagene, se side 1, skal deltakerne coache andre, øve på verktøy og løse oppgaver. Eksamen kan besvares individuelt eller i grupper.



*"SCI konseptet er unikt og bedrer håndteringen av omstillinger og stress. Det er ingen tvil om at dette er lederutvikling som motiverer til større selvansvar og til økt effektivitet hos den enkelte. Mer enn 220 av våre ansatte har hatt glede av dette nye redskapet."*

**Bjørg Hansen**, Senior Vice President HR, MH Wirth (Tidligere Aker Solutions).

## Litteraturforslag:

- «Selvledelse - Menneskelig kapital i det nye arbeidslivet» Hylland Eriksen
- «EQ Emosjonell Intelligens i livet og på jobben» Bodil Wennberg
- «Coaching – Å hjelpe ledere og medarbeidere til å lykkes» Morten Emil Berg

## SCI™ verktøykasse – tema fra kursinnhold:

- **Hvordan unngå å møte den berømmelige veggen? Fysisk Intelligens**
- **Hvordan veilede en ansatt /kollega som ligger nede for telling. Hvilke verktøy kan du benytte straks?**
- **Hvordan holde seg motivert i vanskelige faser?**
- Hva gjør en person utholdende? Livslinja
- Hvordan samtale slik at andre blir **motivert** og **inspirert** til å yte sitt beste?
- Hvordan håndtere **vanskelige personlighetstyper?**
- Hva kjennetegner en som mangler **selvinnstikt?**
- **SCI konflikthåndtering** –en rasjonell, analytisk tilnærming
- Samtale tekniske tips som skaper **mestringstro**
- Hvordan inspirere til en **slitesterk** arbeids stil og livsstil?
- **Mental trening** som hjelper deg skille klart mellom arbeid og fritid.
- Sorter – Prioriter - Parker
- **Varselsignaler** ved utbrenthet
- Hva er stress? Kan stress være positivt?
- Hvordan reparere når batteriet virker flatt?
- Hvordan oppnå mer med mindre stress?
- **SOL metoden** ved tankespinn
- Hva gjør jeg når jeg mistenker en ansatt for å være begynnende **deprimert?**
- Hvordan bruke **selvcoaching?**
- Hva er verdibasert **selvledelse?** Hvorfor er det mer viktig nå enn noen gang?
- Effektiv **tidsstyring**
- **3-2-1 Metoden** for bevisste valg
- **SCI punktum** - Hvordan bryte negative tankerekker?
- **SCI kvadranten** - Hvordan prioritere når alt er pri 1?
- Hva er dine **signaturstyrker?**
- **SCI sirkelen**
- Nyere studier innen **hjerneforskning** som er relevant for **psykologisk robusthet** presenteres

## Betaling

Kurset arrangeres i Kristiansand i helgene fredag 11. – søndag 13. januar 2019 og fredag 5.-søndag 7. april 2019. Pris kr. 42000,-. Beløpet dekker blant annet registreringsavgift, SCI sertifisering, motivasjonsprofil, stressprofil, konflikthåndteringsprofil, adferdsprofil, måltider under kursdagene og eksamens avgift i tillegg til SCI perm og ulike verktøy.

**I prisen er inkludert 3 timers personlig oppfølging og veiledning med Master SCI trener Else Marie Pettersen etter gjennomført sertifisering.**

Påmelding via mail til: [emp@emp.as](mailto:emp@emp.as) innen 15. desember 2018. Prisen på SCI™- mentoring kurset, kr. 42000,-, betales til kontonummer 3126.29.03012 i SR-bank innen samme dato.

For å beholde sertifiseringen må deltagerne gjennomføre en årlig nettverkssamling over en dag à kr. 10 000,-.

**NB! Dette kurset er fulltegnet og nytt kurs vil arrangeres høsten 2019. For ytterligere informasjon kontakt: [emp@emp.as](mailto:emp@emp.as).**

Begrenset antall plasser.

Velkommen!

Med vennlig hilsen

Daglig leder

*Else Marie Pettersen*

Else Marie Pettersen

Sykepleier og medisinsk psykologisk debriefer.



*«Det er viktig for oss at SCI-programmet er forankret i forskning. Vi jobber derfor opp mot aktuelle forskningsmiljø for å sikre at vårt program utvikles og optimaliseres.»*

Referanser: «SELF CARE INTELLIGENCE» (SCI)



## Self Care Intelligence

*"Jeg har hatt stor nytte og glede av SCI, fordi metodene er solid dokumentert, og kan umiddelbart tas i bruk i mitt daglige arbeid"*  
Kommuneoverlege Dagfinn Haarr



*"Jeg anbefaler SCI på det sterkeste til andre med krevende arbeidshverdager."*  
Rådgiver Tove Merethe Næss, Helse- og sosialsektoren.



**Irene Svozilik**

Kommunikasjonsrådgiver Sørlandet sykehus

*«Gjennom SCI programmet i selvledelse har jeg fått kunnskap og avgjørende hjelp til å sortere og prioritere oppgaver og mål i en krevende hverdag. Som samtalepartner er Else Marie Pettersen treffsikker i sine observasjoner med en særegen evne til å skape rom for refleksjon og personlig vekst. Som foredragsholder besitter hun et vell av kunnskap og en eksepsjonell formidlingsevne. Metodene hun har utviklet har gitt meg en større selvinnsikt og ro til å prioritere og fatte gode beslutninger for meg selv og mine omgivelser. Kan herved anbefales!»*



**Heidi Døsvik**

Leder NAV Kristiansand



*"Jeg anbefaler SCI fordi det oppleves både nyttig og lærerikt. Metodene som benyttes gjør meg bevisst og gir meg verktøy som jeg kan bruke i en krevende arbeidshverdag.*

*SCI legger opp til 100 % fokus på selvledelse og hvordan ulike forhold kan påvirke mitt eget lederskap. Det er veldig bra å få oppfølging av en dyktig og tydelig mentor/instruktør. Jeg mener at dette programmet, styrker og motiverer meg som leder – betydelig."*



**Kjetil Løyning**

Rådgiver Teknologi Kristiansand Kommune.



*"For meg har det å delta på SCI ledertrening gitt meg innsikt i hvordan jeg kan bli en bedre leder. Samtalene har vært oaser i en travel hverdag. Anbefales på det sterkeste. "*



*"SCI er et nytt og effektivt verktøy hvor fokus på helse kombineres med verdibasert lederutvikling. Mer enn 490 av våre ledere har prøvekjørt hele eller deler av programmet og tilbakemeldingene er meget positive – dette er ledertrening som virker."*

**Manager Anne Marit Nilsen**, National Oilwell Varco Nasjonal HR.



*"Jeg har hatt stor nytte og glede av SCI programmet. Det gav meg nyttige verktøy til håndtering av en travel og krevende arbeidshverdag. SCI har vært personlighetsutviklende for meg, til glede i arbeidslivet så vel som privat."*

**Sjeftslege Øystein Andersen**, det norske langrennsteamet.



*«Det er viktig for oss at SCI-programmet er forankret i forskning. Vi jobber derfor opp mot aktuelle forskningsmiljø for å sikre at vårt program utvikles og optimaliseres.»*