

SJUR LANGE LAND

For veien videre

Forside

Tjenester

Omtaler fra kunder

Prisliste

Om oss

Kontakt oss



Foredrag og veiledning

- Siden 1998 -

Foredrag for barnehage, skole og helseforetak

Veiledning for par, familier og enkeltpersoner

Å LEDE OG TA VARE PÅ SEG SELV I EN HEKTISK OG KREVENDE HVERDAG...

«KOMMUNIKASJON OG MOTIVASJON I EN KREVENDE ARBEIDSHVERDAG»

Sjur Langeland 2024

«Fellesskap»

«Omsorg»

«Utviklingsstøtte»

«Trygghet»

«Mestring»

«Forutsigbarhet»

«Anerkjennelse»

HVIS DET VAR DU SOM SATT PÅ HUSKEN!

««THE GAP»»

«Mind The Gap»

Veien vi går,
balansen vi søker,
«gapet» vi lever med...

Min faglige
kompetanse



Min relasjonelle
kompetanse

Om dype, gamle spor...

....og jobben for å lage nye.

- **Selvledelse** er å ta vare på og forvalte seg selv - både innenfor en generell og en spesiell sammenheng; for å vare og være god
- Forutsetter **tillit** i og mellom alle ledd
- Det er en sammenheng mellom **selvledelse og selvtillit** - let etter den, stole på egen stemme
- Det jeg blir **bevisst** kan jeg gjøre noe med, det jeg ikke blir bevisst kommer til å gjøre noe med meg

Balanse mellom jobb og privatliv

Refleksjon

Tillit

Øve deg på å ta bevisste valg

Livsmestring

Kognitive strategier i hverdagen

Aksept

Prioritere oppgaver og motivere til handling

Anerkjennelse

Oppleve større indre motivasjon

Atferdstrategier i hverdagen

- **Refleksjon**
 - Innover
 - Utover
 - Oppriktighet,
ærlighet,
her og nå

EMOSJONELL SMIDIGHET VS EMOSJONELL MOTSTAND

- Bevissthet - om indre dialog, og
- Aksepten - av egne tanker, følelser og opplevelser, som:
- Utgangspunkt og premiss for endring og utvikling -

VS

- Negativitet og motstand som drivkraft..

FELLESSKAP

- Hva trenger jeg av fellesskapet?
- Hva trenger fellesskapet av meg?
- Hva er det som stemmer når vi «funker» sammen?
- Hvordan henger det å lede seg selv sammen med hvordan vi fungerer i et fellesskap?

Kollegaene mine skal tåle

- ◉ K mine skal tåle at jeg skuffer dem iblant
- ◉ K mine skal tåle å be om hjelp
- ◉ K mine skal tåle å ikke vite hva andre tenker om dem hele tiden
- ◉ K mine skal tåle at jeg ikke er forsiktig
- ◉ K mine skal tåle at jeg er flink
- ◉ K mine skal tåle å ikke få til alt
- ◉ K mine skal tåle litt erting
- ◉ K mine skal tåle å prøve uten å vite at de får det til
- ◉ K mine skal tåle at jeg sier hva jeg trenger....

...å tåle er å være åpen for å øve...

Jeg skal tåle

- ◉ Jeg skal tåle at k mine skuffer meg iblant
- ◉ Jeg skal tåle å be K mine om hjelp
- ◉ Jeg skal tåle å ikke vite hva k mine tenker om meg hele tiden
- ◉ Jeg skal tåle at k mine ikke er forsiktige
- ◉ Jeg skal tåle at k mine er flinke
- ◉ Jeg skal tåle å ikke få til alt
- ◉ Jeg skal tåle litt erting
- ◉ Jeg skal tåle å prøve uten å vite at jeg får det til
- ◉ Jeg skal tåle at k mine sier hva de trenger...
- ◉

Sjur Langeland

Å LEDE MEG SELV - I EN HVERDAGSLIG SITUASJON..

- Finn en hverdagslig utfordring eller bruk dilemmaet du fant fram til...
- Stol på egen opplevelse; Hva trenger du å møte med aksept?
- Bestem deg for et godt neste skritt...
 - Vi vil i retning av å komme litt bedre ut av det, stå litt støere i det, bevisstgjøre oss ressurser, muligheter, støttespillere, strategier...

«Skulle det så mye mere til,
for å kunne legge denne forventningen
til ro?

Hvis alt er alt for mye,
skulle det mangle så mye,
på at det jeg er, var nok allerede?

Ikke for å legge inn årene,
men for å hvile i taket.

Stryke det ut i en lang og rolig framdrift,
være hel,
før åren går i vannet på nytt.»

– Sjur Langeland, 2024