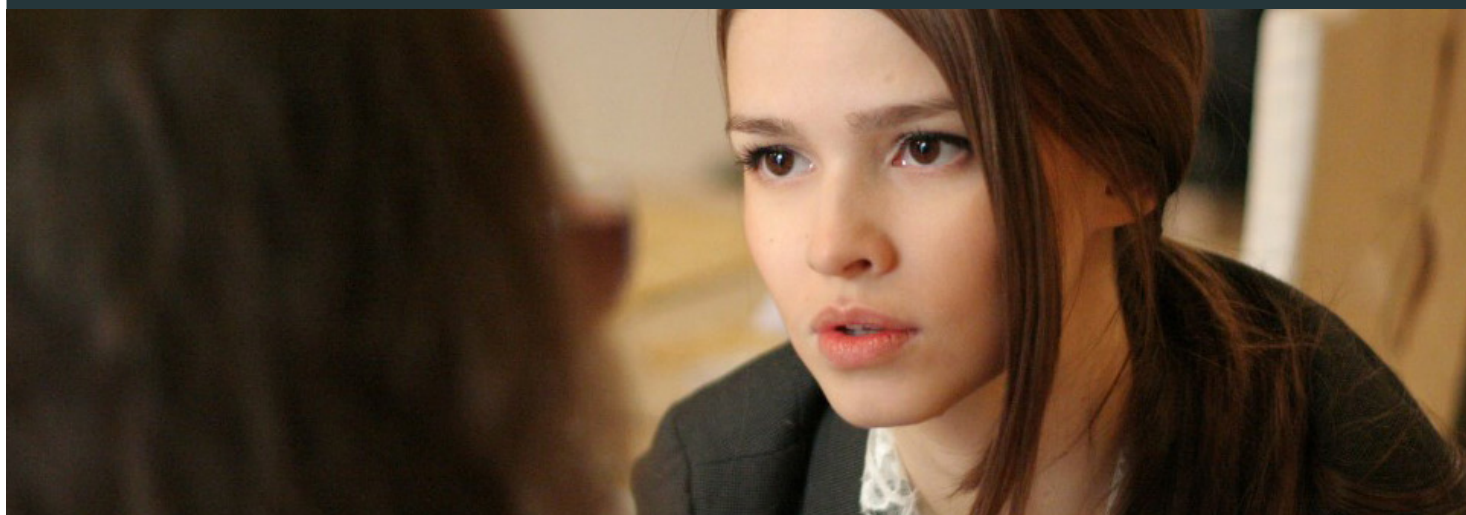


# PUTAU Personlig Udvikling Til Arbejde og Uddannelse



**Kursusnr.:** 45362

**Varighed:** 5 dage

## Personlig og faglig udvikling

Formålet med kurset er, at du lærer at tage større ansvar for din personlige og faglige udvikling i livet. Forhold som påvirker din udvikling gennemgås og klarlægges.

Omdrejningspunktet hedder kommunikation og samarbejde. Spørgsmålet om, hvordan du kommunikerer og samarbejder respektfuldt med f.eks. dine kolleger, kunder, leverandører og ledelsen gennemgås.

## Lær at:

- Forstå dine egne og andres kommunikation og reaktionsmønstre - gennem enkle teoretiske modeller
- Se sammenhængen mellem tanker, følelser og handlinger
- Opfange kommunikationsproblemer i dit arbejde og håndtere dem, gennem en enkel kommunikationsmodel
- Tage ansvar for din egen kommunikation
- Se udviklingsområder for dig selv som person
- Opstille en handlingsplan for din egen udvikling, personlig som faglig

## Temaer

### Livspositioner:

- Hvordan opfatter jeg mig selv og andre?
- Hvad kan forvirre mig?
- Hvilke tanker og følelser har jeg?
- Kan jeg ændre på det?

### Selvopfattelse:

- Hvad hører, ser og føler jeg, og hvordan bearbejder jeg det?
- Forstår jeg andre?
- Hvordan opfatter jeg tingene?

### Kommunikation:

- Hvordan taler vi sammen?
- Hvordan bliver jeg hørt?
- Hvordan udtrykker jeg mig, når jeg er uenig?
- Hvordan undgår jeg u hensigtsmæssige konflikter?

### Egne behov:

- Hvad har jeg brug for? Hvordan styrer det mig?
- Hvordan giver/modtager jeg ros og ris?
- Hvordan styrker jeg selvværd, såvel egen som andres?

### Tidsstyring:

- Hvordan bruger jeg min tid?
- Hvad gør jeg på arbejde?
- Hvor får jeg flest strokes?
- Hvordan vil jeg bruge min tid fremover?

### Praktiske øvelser:

- Hvordan reagerer jeg i konflikter eller andre situationer?
- Hvad kan jeg gøre anderledes?

## Økonomi under uddannelsen

Der opkræves en deltagerbetaling efter gældende regler. Se takster for deltagerbetaling på vores hjemmeside.

Deltagere, som er i AMUs målgruppe, har mulighed for at søge om løntabsgodtgørelse under kurset.

Deltagere, som har mere end 24 km fra bopæl til uddannelsesstedet og retur, har ret til befordringstilskud. Det gælder dog ikke, hvis der er tale om virksomhedsforlagt undervisning. Befordringstilskud søges i forbindelse med tilmelding til AMU-kurser via [www.amu-fyn.dk](http://www.amu-fyn.dk).

## Tilmelding og yderligere information

Personaleudviklende kurser:  
Kursussekretær Heidi Nielsen  
Tlf. 63 135 106  
[hn@amu-fyn.dk](mailto:hn@amu-fyn.dk)

Vi uddanner folk

Petersmindevej 50 • 5100 Odense C • [www.amu-fyn.dk](http://www.amu-fyn.dk)  
C. F. Tietgens Boulevard 27 • 5220 Odense SØ • Tlf. 66 13 66 70