

FOKUS I LIVET

Personlig udvikling og trivsel



WWW.FOKUSILIVET.DK

Tanja Staal Wegner, cand. pæd. psyk.

Jeg tilbyder positiv psykologisk coaching og styrkebaserede kompetenceudviklingsforløb. Mine kunder er privatpersoner, offentlige institutioner og private virksomheder.



Positiv psykologisk coaching

Mit mål er, at du får hjælp til at realisere dine drømme og nå dine mål i livet – privat som arbejdsmæssigt. Som klient hos mig får du redskaber til at (gen)finde gnisten, motivationen og begejstringen for det, du gør, så du får mulighed for at præstere optimalt og opleve personlig blomstring, glæde og trivsel i hverdagen.

Du skal vælge et positiv psykologisk coachingforløb hos mig, fordi jeg arbejder inden for rammerne af den positive psykologi. Det betyder, at jeg i min coaching arbejder på et forskningsbaseret grundlag og anvender teknikker, som er videnskabeligt validerede og dermed teknikker, der virker i praksis.



Udvikling af personlige styrker

Når du løbende træner og bruger dine styrker som fundament for det, du laver, øger du ikke kun din succesrate og ydeevne, du øger også din generelle trivsel og glæde.

Et styrkebaseret udviklingsforløb hos mig bygger på den nyeste forskning fra positiv psykologi, som viser at, du som menneske udvikler dig mest, når du bruger dine personlige styrker og gør de ting, du er god til.

Jeg kan hjælpe dig med at afklare, hvad dine personlige styrker er, hvordan du kan forme og udvikle dem, og hvordan du konkret får dem integreret i din dagligdag, på dit arbejde, i dit studie- eller fritidsliv.



Foredrag og temadage

Jeg er kandidat i pædagogisk psykologi og tilbyder korte såvel som længerevarende udviklingsforløb til offentlige institutioner og private virksomheder, i form af foredrag, gå-hjem-møder eller temadage.

Alle forløb bygger på den nyeste forskning fra positiv psykologi som viser, at virksomheder med glade ansatte klarer sig op til dobbelt så godt på bundlinjen.

Jeg hjælper med at udvikle medarbejdere og ledelse med det mål at skabe energiske, glade, selvsikre, videbegærlige, motiverede og værdsatte medarbejdere.

Foredrag

1. Personlige styrker som strategi for engagement, succes og trivsel

Dette foredrag giver dig opskriften på og værktøjer til hvordan du, din medarbejder, din kollega, din partner og din ven - ja alle kan skabe sine egne personlige optimale udviklings- og læringsbetingelser. Baseret på de nyeste forskningsresultater inden for den positive psykologi, giver foredraget dig indsigt i, hvordan kan du bruge netop dine personlige styrker som energikilde og drivkraft til at blive en bedre version af dig selv og samtidig opleve tifoldig mere glæde og succes.

2. Trivsel i hverdagen, i fritiden, på institutioner og i arbejdslivet

Dette foredrag handler om, hvordan vi bevidst kan tilføje vores hverdag mere glæde og inspiration i alle livets sammenhænge fx arbejds-, institutions- og fritidsliv. Foredraget tager udgangspunkt i den nyeste forskning på området og erfaringer fra praksis, og giver blandt andet svar på spørgsmål som: Hvordan skaber vi mere glæde og indhold i livet?, Hvordan bliver vi mere positive og åbne overfor os selv og andre? samt Hvordan skaber vi mening i det, vi foretager os?

3. Surstråler versus jubelidiot

Dette foredrag handler om POSITIVITET. Det handler om, hvordan vi bliver gladere, mere positive og mere optimistiske mennesker. Foredragets titel *Surstråler versus Jubelidiot* tager udgangspunkt i den nyeste forskning inden for positiv psykologi om positive emotioner/følelsers store betydning for vores succes og trivsel. Foredraget handler om, hvordan vi som mennesker ved at træne vores mindset og ændre vores tænestil, kan nedsætte vores negative følelser drastisk.

Temadage

Trivsel og arbejdsglæde kommer ikke af sig selv, det kræver en fokuseret indsats fra både ledelse og medarbejdere. Derfor tilbyder jeg korte såvel som længerevarende udviklingsforløb, enten i form af 2 timers foredrag, 3-5 timers gå-hjem-møder eller som hele kompetenceudviklingsforløb over 1-2 dage.

Vælg mellem følgende forløb:

1. Større trivsel og arbejdsglæde

Dette udviklingsforløb eller fyraftensmøde handler om POSITIVITET. Det handler om, hvordan vi bliver gladere for at gå på arbejde, om hvordan vi (gen)finder motivationen, energien og drivkraften, og om hvordan vi bliver mere positive og optimistiske i forhold til vores samarbejdspartnere, og det vi foretager os.

2. En stærkere arbejdsplads

Dette udviklingsforløb eller fyraftensmøde handler om, hvordan vi finder, former, udnytter og udvikler vores personlige styrker, og opnår følelsen af at være autentiske. Det betyder, at vi oplever større mening med det, vi foretager os, blandt andet fordi vi bruger vores personlige styrker og kompetencer, hvorved vores tanker, følelser og handlinger smelter sammen til en større helhed.

“ Som person er Tanja altid klar til nye faglige udfordringer, hun er energisk, glad, imødekommende og empatisk, hvilket gør hende til en god, indlevende underviser og professionel interviewer. Jeg giver derfor Tanja mine varmeste anbefalinger. ”

Frans Ørsted Andersen, Lektor, Ph.D og associate professor ved Århus Universitet, København

**Tanja Staal Wegner,
cand. pæd. psyk.**

Jeg tilbyder positiv psykologisk coaching og styrkebaserede kompetenceudviklingsforløb.

Mine kunder er privatpersoner, offentlige institutioner og private virksomheder.

Fokus i livet

Gammel Kongevej 1

1610 København V

CVR. 34816832

Tlf. +45 51948470

tanja@fokusilivet.dk



FOKUS I LIVET 
Personlig udvikling og trivsel

WWW.FOKUSILIVET.DK