



Program Ayurvedautbildning steg 5

Ayurveda i arbetslivet, under detta kurssteg får du förståelse om hur vi kan använda oss av Ayurveda inom organisationer och i personalledning. Med grundförståelsen om de tre konstitutionerna Vata, Pitta och Kapha ges här en fördjupad förståelse om hur man kan skapa mer effektiva, adaptiva och kärleksfulla sätt att arbeta och utveckla hållbart ledarskap och medarbetarskap.

Fredag 9:30-16:30 **Styrkebaserad utveckling med hjälp av Ayurveda**

- Presentation och introduktion
- Handlingsplaner och feedback
- Frågor
- Repetition
- Presentation av Strenghetsfindertestet
- Core Quadrant, styrkor och fallgropar
- Att bygga en positiv feedback-kultur
- Förändringsreaktionskurvan
- Reaktivt /proaktivt beteende
- Stress och förändringsreaktioner enligt Ayurveda
- Isbergsteorin

Lördag 9-16 **Värderingsstyrd organisationsutveckling**

- Den värdestyrda organisationen
- Repetition 7 chakran
- Barretts 7 utvecklingssteg
- Egna exempel
- Styrkor enligt Ayurveda
- Ledarskapsutveckling i relation till värderingar
- Att leda utifrån styrka
- Bekräftelse och beröm de främsta ledarverktygen
- Övning; motivation /medarbetarsamtalet

Söndag 9-16 **Det coachande förhållningssättet**

- Förebild och verklighet
- Coachande förhållningssätt
- Uppskattande frågande
- Övning coachsamtal
- Egen handlingsplan
- Utvärdering enligt styrkebaserad modell
- Avslut och diplomutdelning

Dagarna varvas med föreläsning, grupparbete, yoga, meditation och enklare yogarörelser.

