

LEDERUDVIKLING



Psykolog Mikael Sonne har afholdt kurser i mere end 25 år.

foto: Martin Ravn

Lederens personlige udvikling

Et kursusforløb, der har til formål at introducere og træne forståelsen af det menneskelige som baggrund og fundament for den ledelsesmæssige adfærd og tankegang.

For at forstå sig selv som leder må man forstå sig selv som menneske. Man er nødt til at være nysgerrig, ærlig, tålmodig og modig, når man udforsker sig selv.

Om kursusforløbet

En større selvindsigt øger ens forståelse af, hvad der sker i relationen mellem en selv, ens medarbejdere og forhandlingspartnere, og øger ens indlevelsesevne og mulige gennemslagskraft.

Hvis man oplever, at det er andre, der er problemet, vil man ofte komme til kort i ens forsøg på at lave om på de pågældende mennesker. Men hvis man kan finde ud af, hvad der er ens egen andel i problematikken, så kan man ændre på den og således få mere magt over situationen.

Selv om man kender sine 'blinde pletter' eller udviklingsønsker, er det ikke sikkert, at man formår at gøre noget ved dem. Den intellektuelle erkendelse er ikke altid nok. Det kan være relevant at undersøge, hvordan man på et mere ubevidst plan blokerer og hindrer sig selv i den personlige udvikling, som man ønsker og har brug for.

Dette kræver professionel hjælp af en psykolog med terapeutisk indsigt og færdigheder.

Med mere end 25 års praksis som psykolog har jeg erfaring i udforskning af det menneskelige, men tror ikke på færdige svar. Reel viden om sig selv - som menneske og som fagperson - kan man ikke hente i bøger. Den findes kun gennem personlig erfaring.

På kurset gælder det ikke traditionelle ledelsesmæssige modeller. Derimod vil deltagerne blive konfronteret med begreber som selvrespekt og ærlighed.

Deltagerne vil blive stillet spørgsmål som:

- har jeg kontakt med mine følelser
- hvem er jeg
- hvordan varetager jeg mit ansvar overfor mig selv
- tør jeg stole på min intuition og kreativitet.

Der er ingen færdige svar på disse spørgsmål. Det er snarere tanker, man kan fordybe sig i og opdage, at der dukker nye tanker og erkendelser op.



Arbejdsmetoden skal stimulere den enkelte til at arbejde med sig selv. Der anvendes metoder som meditative fordybelsesøvelser, samtale, oplæg, musik, tegning, afspænding og kropslige øvelser.

Arbejdsmetoden indebærer et tempo, som er anderledes, end de fleste oplever til daglig. At arbejde med sig selv kræver nemlig en rimelig afslappet holdning både i kroppen og i tankerne.

Det er et kursus for ledere, som vil lære at være bedre til både at lytte til sig selv og lede sit eget liv, fordi det er et vigtigt grundlag for evnen til at kunne lytte til og lede andre.

Udvikling af relationskompetence, følelsesmæssig intelligens, mindfulness, personlig autoritet og aktiv lytning er naturligt integrerede aspekter i dette kursusforløb.

Der arbejdes endvidere med en integrativ model, som skærper opmærksomheden på samspillet mellem

• **Kurset foregår som internatkursus på min kursusejendom i meget naturskønne omgivelser lige ved Gudenåen med mulighed for at nyde den midtjyske natur.**

følgende fire forhold:

Egne føle/tankemønstre, adfærd/krop, virksomhedskultur og organisatoriske forhold.

Kurset henvender sig til ledere i privat og offentligt regi, og omfatter 3 x 3 døgn inden for en seks-måneders periode.

Forud for kurset har jeg en, for begge parter uforpligtende, personlig samtale med ansøgeren.

**Henv.: tlf. 30 30 60 99
(bedst i telefontiden kl.8.30-9.00).
Eller email:
mail@mikaelsonne.dk.**



Mikael Sonne - cand. psych.

Mikael Sonne har arbejdet som klinisk psykolog på psykiatriske afdelinger og hospitaler, er autoriseret psykolog, godkendt som specialist i psykoterapi og supervisor på videreuddannelsesniveau af dansk psykologforening, leder af psykoterapeutisk videreuddannelse for psykologer.

Har forestået samarbejds- og organisationsudviklingskurser for en lang række institutioner og organisationer.

Netop kombinationen af erfaringen som erhvervspsykolog og en mangeårig psykoterapeutisk erfaring sikrer en professionel varetagelse af deltagerens udviklingsproces.

Referencer vedr. lederkurser bl.a.:

Danfoss A/S, LEGO System A/S, Falck, Bang & Olufsen A/S, DSB, DR, Novo Nordisk A/S, Oticon A/S, TDC, Danske Bank, BT-Gulve A/S, Worklife A/S, Maibom Sko A/S, Logica Danmark A/S, Unisense A/S, Implement A/S, Nybo Jensen konfektion A/S, AFF - Norges Handelshøjskole, Tøjeksperten, Skejby Sygehus, Vejle sygehus og andre offentlige institutioner og forvaltninger, samt tandlæger og læger.

Andre tilbud: - fortsættelseskurser

- kortere medarbejderkurser med fokus på personlig kompetenceudvikling.
- virksomhedsinterne kurser
- ledercoaching - individuelt og for ledelses-teamet.
- videreuddannelse i gestaltterapi og supervision.

Se mere herom på
www.mikaelsonne.dk

Mikael Sonne
Themsvej 41
8240 Risskov
tlf. 30 30 60 99

Kursuscentret:
Gudenåvej 58, Voervadsbro
8660 Skanderborg



Det lærte vi hos Mikael Sonne:



• **Lotte Boas, udviklingschef
DR Licenskampagne**

At deltage i Mikael Sonnes kurser er det bedste, jeg har gjort for mig selv som menneske og som leder. Det har medført, at jeg i mine relationer og kontakt med andre mennesker kan mærke, hvor jeg selv er og i hvilken grad, jeg er i færd med at lægge mine egne svære følelser og fornemmelser over i andre. Det kan jeg så reagere i forhold til under eller efter kontakten.

Det har gjort min kontakt med medarbejdere, kolleger og overordnede mere enkel, fordi jeg nu i højere grad er i stand til at blive på egen banehalvdel og tage ansvar for mig selv og relationen uden at blande det ind i den anden person. På den måde føler jeg større klarhed, og jeg fremstår også mere klar både som leder, som kollega, som menneske.

• **Kurt Buhl direktør
Gjern Tømmerhandel A/S**

Jeg vil fremhæve følgende som primært udbytte af forløbet Lederens Personlige Udvikling: Jeg har lært mig selv bedre at kende som leder – har lært at bruge mine stærke sider mere aktivt og lært at håndtere de svage sider. Jeg er blevet bedre til at adskille ”rollen” fra ”personen” – blevet en mere reflekteret og mindre emotionel leder.

Herudover har forløbet givet mig et værdifuldt netværk helt udenfor branchen, som jeg kan bruge at sparre med.

• **Marianne Zoffmann,
ejer af Zoffmann-optik**

På forløbet Lederens Personlige Udvikling og de tre opfølgingskurser, har jeg gennemgået en stor udvikling. Efter hvert kursus, har jeg haft endnu en aha-oplevelse, hvor jeg har fået nogle håndgribelige værktøjer med

hjem, som jeg kan bruge i min hverdag overfor kollegaer, kunder, familie og venner.

Førhen var jeg i nogle situationer ret træt af min måde at reagere og agere på. I dag kan jeg se og bruge det som en force, og det er super dejligt og befriende, både for mig selv og mine omgivelser. Jeg kan kun anbefale at tage på kursus hos Mikael Sonne.

• **Jens Davidsen,
praktiserende læge**

For godt 20 år siden deltog jeg i forløbet Lederens Personlige Udvikling. Siden har jeg været med i en supervisions-gruppe bestående af praktiserende læger, der mødes to gange om året på Mikael Sonnes kursuscenter. Temaerne i såvel Lederens Personlige Udvikling som supervisionsgruppen er øget indsigt i ens egen andel i de processer, man indgår i i omgangen med andre mennesker.

Om mit personlige udbytte kan jeg sige, at jeg altid tager hjem med en fornemmelse af at være blevet et ’lidt bedre menneske’.

Mikael Sonne arbejder meget professionelt; alle får plads til at være til stede på deres måde, og ingen lider overlast.

• **Lone Lundsgaard,
forstander Enghaven
soc. psykiatrisk støttecenter**

Forløbet har givet mig muligheden for at arbejde med mig selv i forhold til min familie, min organisation og den overordnede organisation/mine samarbejdspartnere. Og det har givet mening i den kontekst, som jeg bevæger mig i.

Jeg har fået øje på muligheder og udfordringer i de tre sammenhænge. Jeg har lært at uddelegere og blive i det taktiske og strategiske niveau, at bevæge mig på produktionens

domæne og refleksionens domæne.

Endelig har jeg lært at acceptere mine svagheder, at turde give ansvar til andre, at turde tro på, at andre kan gøre en forskel.

På kurset har jeg mødt andre fra den private verden, som har givet mig en super god sparring og været med til at udfordre min virkelighed.

• **Jens K. Gundersen, direktør
Ph.D, MBA, CEO Unisense A/S**

For mig personligt har det været en stor og meget positiv oplevelse at deltage.

Bevidstgørelse og iscenesættelse af de roller man som person spillede i sin første organisation – familien – er et utroligt nyttigt redskab til at arbejde med styrker og udviklingsmuligheder i forhold til de aktuelle roller man udfylder som leder.

• **Villy Helleskov, forhenværende
sygehusdirektør i Århus**

Da jeg nærmede mig de 50 år, tumlede jeg med spørgsmålet om jeg skulle være sygehusdirektør resten af mit liv. Om det var det, jeg ville.

Jeg fandt ud af, at jeg havde brug for at tage en alvorlig snak med mig selv. Men hvordan gør man det?

Jeg blev anbefalet et kursus hos Mikael Sonne. Her kom jeg i gang med en proces, der har givet mig et dybere kendskab til, hvem jeg er, og som – mener jeg selv – har gjort mig til en bedre leder.

Er man leder, især topleder, er man nødt til at kunne lede hele tiden. For svigter lederen forplanter det sig ud i systemet, og det er noget skidt. Personlig udvikling er en forpligtelse for ledere. Man bliver hele tiden nødt til at arbejde seriøst med sin rolle som leder. Jeg har fået meget ud af forløbet hos Mikael Sonne – ikke bare som leder, men også som menneske.

