



# Eksistentiel Ledelse

- En anderledes uddannelse for dig, som er erfaren leder

## Uddannelsesprogram

### Introduktion

#### Eksistentiel Indstilling.

Formål: Introduktion til eksistensfilosofien, fænomenologien og de eksistentielle grundvilkår samt bevidstgørelse om disse vilkårs dynamik i tilværelsen og arbejdslivet. Dybere forståelse af begrebet menneskelighed og større klarhed omkring egen måde at være i verden på. Implementering af refleksion over grundvilkårene som bærende element i hele undervisningsforløbet.

Læringsmål: Deltageren kender eksistensfilosofien i hovedtræk fra Kierkegaard til Heidegger. Har en teoretisk forståelse og en begyndelse fornemmelse for fænomenologien som bevidsthedsmodus og som undervisningens overordnede metode. Har erhvervet indsigt i tilværelsens grundvilkår og fornemmelse for, hvordan grundvilkårene spiller ind på den personlige tilværelse, begyndende opmærksomhed på aktuel livssituation herunder valg og dilemmaer i det personlige liv, herunder også arbejdslivet.

#### Kommunikation: Feedback og dens forvaltning.

Formål: Forstå betydningen af feedback i menneskelig kommunikation: At give den og at modtage den - på individplan og på gruppeplan. Betydningen af feedback i forhold til værdierne: nærvær, kontakt, empati, ligeværdighed, autenticitet, tydelighed, motivation, engagement, integritet, ansvar med henblik på understøttelse af relationel kompetence og udbytte heraf.

Læringsmål: Deltageren kender betydningen af kongruent krops- og verbal sprog. Er bevidst om feedbackens mellemmenneskelige betydning. Har indsigt i konstruktiv feedback og hensigtsmæssig feedback og de forskellige feedback-former.

#### Krop & trivsel.

Formål: Få indsigt i årsagerne til stress og stresshygiejne samt forståelse af samspillet mellem krop, nervesystem og psyke.

Læringsmål: Deltageren opnår forståelse for årsager til stress og indsigt i, hvad stress gør ved krop og nervesystem. Bevidsthed om stresshygiejne og sammenhængen mellem stress, chok, følelser, åndedræt, krop og psyke.

#### Eksistentiel indstilling.

Formål: Indsigt i det overordnede eksistentielle vilkår "eksponering & beskyttelse", som led i bevidstgørelse af mennesket som relationelt væsen. Personliggørelse af dette dilemma med henblik på dybere forståelse for styrker og sårbarhed. Anskuelse i forhold til lederskab – medarbejder. Magt, valg & ansvar i forhold til inklusion-eksklusion.

Læringsmål: Personliggørelse af den eksistentielle grundkonflikt i forhold til at under- og oversamarbejde. Kendskab til betydningen af egne værdier i forhold til integritet, selvværd og ansvarlighed. Indsigt i egne styrker og svagheder i forhold til at vælge og fravælge samt udøve magt.

### **Psykologi: Følelseslivet.**

Formål: Indsigt i de menneskelige grundfølelser. Anskueliggøre empatiens betydning for menneskelig vækst og udvikling. Empatiens betydning i forhold til mellemmenneskelig kontakt.

Læringsmål: Indsigt i egne grundfølelser og følelsesreaktioner. Øget evne til indlevelse i og forståelse for andre menneskers følelsesmæssige reaktioner. Opmærksomhed på den empatiske indstilling baseret på åbenhed og rummelighed i forhold til forskelligheder. Empatisk kommunikation som understøttende for motivation, støtte, forståelse, udvikling og samarbejde. Fornemmelse for egne og andres grænser.

### **Kommunikation: Konflikthåndtering**

Formål: Indsigt i og definition af begrebet konflikt. Indsigt i emotionalitetens betydning i forhold til etablering af konflikt og konfliktsituationer. Konfliktforebyggelse, konfliktudredning, konfliktmægling og opfølgning på konfliktsituation.

Læringsmål: Øget bevidsthed om egen ansvarlighed i forhold til konfliktsituationer. Øget opmærksomhed på den kommunikative stil i forhold til etablering og optrapning i konfliktsituationer. Indsigt i offer-krænker-dynamikker og forbindelse til egne personlige mønstre. Forståelse for mediatorrollens betydning. Betydningen af at italesætte situationen. Øget bevidsthed om og personliggørelse af begreberne projektion og projektiv identifikation.

### **Den eksistentielle indstilling: Værdier**

Formål: Indsigt i og definition af begrebet værdi. Værdier set i et personligt, samfundsmæssigt og globalt perspektiv. Betydningen af personlige værdier og værdiernes betydning i forhold til grundvilkåret frihed, valg og ansvar. Værdisætning i forhold til begreberne godt & ondt, personligt ansvar og moral, etik og dilemmaer knyttet hertil. Værdiernes betydning i forhold til grundvilkåret mening.

Læringsmål: Indsigt i begreberne værdier og værdirelativisme, moral og etik - personliggjort og set i samfundsmæssigt og globalt perspektiv. Indkredsning af personlige værdier, og deres betydning for valg og mening. Bevidsthed om ureflekterede værdier, defineret som tradition, normer, regler og vaner. Betydningen af forankring af personlige værdier herunder kongruens mellem ord og handling som befordrende for tydelighed, troværdighed og tillid. De personlige værdier set i forhold til dilemma, konflikt og kompromis. De personlige værdier som understøttende for autenticitet, integritet, ansvarlighed og etik. Værdier som indre retningsgivere i forhold til valg og begreberne ondt & godt.

### **Foredrag: Finn Thorbjørn Hansen**

Etablering af det sokratiske rum som ledelsesmetode og undersøgelse af det gode lederskab.

### **Kommunikation: Den svære samtale**

Formål: Forståelse for begrebet "den svære samtale". Deltageren sættes i stand til at kunne gennemføre samtaler med et emotionelt belastende indhold. Fænomenologiens betydning i forhold til at kunne være med modparten i den aktuelle situation. Forståelse for sammenhæng mellem samfundsudvikling herunder øgede omstillingskrav, præstationskrav, ambitionsniveau i forhold til job og familie. Forståelse for de stadig mere flydende grænser mellem privat- og arbejdsliv, og de udfordringer og det potentielle pres, som ligger i dette. Øget bevidsthed om tilværelsen som grundlæggende modsætningsfuld og utydelig med eksistentiel angst og forvirring til følge. Det heraf afledte behov for det mellemmenneskelige møde.

Læringsmål: Indsigt i betydningen af uhildet nærvær, lydhørhed, tydelighed og ærlighed i forhold til at møde modparten i dennes situation. At kunne indleve sig i situationen ud fra modpartens perspektiv.

Øget opmærksomhed på respektfuldhed og grænsesætning: egen – modpartens. Betydningen af realistisk vurdering af egne muligheder og begrænsninger i forhold til den aktuelle situation.

### **Psykologi: Krisereaktioner**

Formål: Forståelse af begrebet "krise". Indsigt i krisetyper og krisereaktioner. Indsigt i krisebearbejdning som personligt udviklende.

Læringsmål: Deltageren får indsigt i og kan skelne mellem forskellige krisetyper. Erhvervet indsigt i psykologiske krisereaktioner og -symptomer. Forståelse for krisebearbejdning som bevidsthedsudvidende og personligt udviklende.

### **Psykologi: Lyst & seksualitet**

Formål: At bibringe deltageren viden om betydningen af lyst og sex i menneskelivet. Lyst og seksualitet perspektiveret i forhold til den eksistentielle grundkonflikt: integritet og samarbejde. Seksualitetens plads og betydning i relationen (personligt, kulturelt, samfundsmæssigt).

Læringsmål: Viden om lystens betydning i forhold til vilje og handling. Bevidstgørelse om seksualitetens rolle i relationen set i forhold til lyst, magt, afgrænsning og etik samt lystens og seksualitetens betydning i forhold til selvtillid og selvværd. Bevidstgørelse om egne følelser. Opmærksomhed på seksualitet i arbejdsforholdet.

### **Krop og trivsel: Velvære & sundhed**

Formål: Deltagerne får indsigt i sammenhængen mellem kropslig trivsel, sundhed og livskvalitet. Hvordan vores energiniveau, selvværd og velvære er koblet til vores fysiske sundhed. Hvordan vi kan blive bedre til at bruge vores kropssprog og stemme aktivt.

Læringsmål: Øget fornemmelse for kroppens fysiske behov og forståelse af sammenhængen mellem fysisk sundhed og selvværd. Øvelse i at bruge kropssprog og stemme aktivt.

### **Den eksistentielle indstilling: Evaluering/afslutning.**

Formål: Opsamling. Den enkelte deltager reflekterer over sit eget forløb.