

SJÄLVLEDARSKAP FÖR JURISTER

ONLINEKURS



LED DIG SJÄLV TILL FRAMGÅNG!

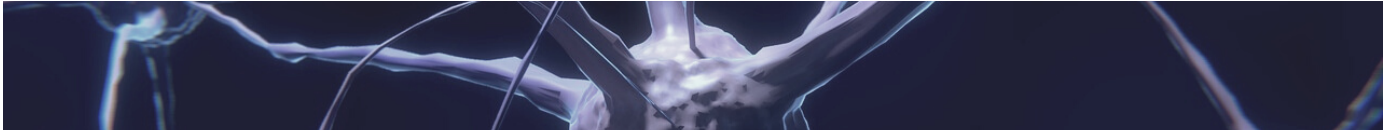
Under min yrkesverksamma tid som jurist uppmärksammade jag att vi jurister tränas i och blir experter på juridiken (såsom sig bör!) men att vi ofta brister i kunskap och kompetens om bland annat hur vi ska hantera oss själva, stress, jobbiga tankar, ledarskap och det ansvar som följer med vår roll.

För visst har du också upplevt stressen, pressen och den krypande jobbiga känslan av att själv varken kunna kontrollera dig själv, dina tankar eller reaktioner på det sätt du vill? Och visst har du också många gånger tänkt att du ska ändra något i ditt liv, t.ex. bli mer strukturerad på jobbet, börja träna eller jobba mindre, men finner dig efter några veckor i samma situation som innan? Eller så kanske du är expert på att skjuta upp saker och tror att du måste ha denna sorts press på dig för att kunna prestera överhuvudtaget?

Att du hamnar i dessa situationer är helt normalt och beror på hur våra hjärnor fungerar - och inte fungerar. Och kunskapen om hur våra hjärnor fungerar är tyvärr inget som lärs ut på juristutbildningen, utan där famlar vi lite i mörkret största delen av karriären...

Så för att råda bot på detta har jag tagit fram denna kurs i självledarskap för jurister. Du får genom denna kurs möjligheten att lära dig hantera din hjärna och konsten att styra dig själv på riktigt.

UPPLÄGG OCH INNEHÅLL



Kursen är uppdelad i 6 moduler där varje modul har ett specifikt tema för att hjälpa dig bli bättre på att leda dig själv. Varje modul innehåller ett teoriavsnitt och ett övningsavsnitt bestående av videoinspelningar och arbetsblad i pdf-format. Kursen kan med fördel delas upp under en längre tidsperiod.

Modul 1: Lär känna dig själv.

Teori:

- Statisk eller dynamisk självbild?
- Självkänsla och självförtroende.
- Inre och yttre självinsikt.

Praktisk övning: Personlig inventering

Modul 2: Bli tydlig som jurist.

Teori:

- Krav, måsten och borden i jurisrollen.
- Hur är en bra jurist egentligen?
- Att skapa en egen identitet som jurist.

Praktisk övning: Skapa personlig statementmening.

Modul 3: Tro på dig själv - på riktigt.

Teori:

- Det medvetna och det omedvetna sinnet.
- Att styras av begränsande övertygelser.
- 4 steg till omprogrammering.

Praktisk övning: Omprogrammera din hjärna.

Modul 4: Bli din egen mentala PT.

Teori:

- Oro, ältande och negativa tankar.
- Konsekvenser.
- 3 sätt att självreglera.

Praktisk övning: Reaktionskedja.

Modul 5: Stå upp för dig själv och dina åsikter.

Teori:

- Utifrånstyrd/inifrånstyrd.
- Tydlig kommunikation.
- Att erkänna sin egen storhet.

Praktisk övning: Bli av med måsten och borden.

Modul 6: Styr dig själv till framgång.

Teori:

- Vårt belöningssystem.
- Självkontroll - förmågan att skjuta upp belöningar.
- Självdisciplin - förmågan att få det gjort.

Praktisk övning: Få det gjort i 5 steg.



VARFÖR VÄLJA DENNA KURS?

Skräddarsydd för jurister

Fördelen med den här kursen jämfört med andra kurser i självledarskap är att denna kurs är framtagen FÖR jurister AV en jurist. Du kommer därför direkt kunna relatera till de exempel jag ger samt direkt kunna applicera verktyg och övningar på din verklighet.

Förankrat i forskning samt i verkligheten - ger resultat!

Denna kurs utgår från teorier och tankar från neuropsykologi, KBT och NLP. Övningarna och verktygen i kursen är kvalitetssäkrade i min coachning och ger tydliga, konkreta resultat.

Tidseffektivt och kostnadseffektivt

Du får tillgång till kursen direkt vid betalning och har sedan tillgång till allt material i 4 månader från köpdatum. Du kan alltså i lugn och ro ta del av materialet när det passar dig. Kursen kan göras på dator, platta eller i telefonen.

Utveckling för livet

Genom att gå denna kurs kommer du inte bara att må och prestera bättre som jurist, utan också ha nytta av materialet i ditt privata liv – livet ut”.

Kursen uppfyller kraven i "Advokatsamfundets riktlinjer för vidareutbildning för Advokater" samt "Föreskrifter för att E-utbildning ska godkännas inom ramen för Utbildningskravet för advokater" och omfattar 6 timmars vidareutbildning.

DIN FÖRÄNDRINGSCOACH OCH MENTALA PT



Sara Törnblom

Jag är en erfaren jurist, har utbildning i KBT, lean, affärsutveckling och är dessutom internationellt certifierad coach inom ICC. Innehållet i mina program bygger på min egen erfarenhet som yrkesverksam jurist, kognitiv beteendevetenskap, traditionella coachingtekniker, modern neurovetenskap samt de insikter och kunskaper jag samlat på mig genom mer än 400 timmars coaching av jurister. Genom mina genomtänkta strategier lotsar jag dig till att bli en tydlig jurist inifrån och ut!

BOKA DIN PLATS IDAG!



PRIS OCH BOKNING

Priset för kursen är 9 900 kr ex moms (12 375 kr ink moms).

Du har tillgång till allt kursmaterial i 4 månader från köpdatum.

Boka din plats genom att surfa in på www.tydlighetsfabriken.se/jurist och tryck på knappen "KÖP SJÄLVLEDARSKAP FÖR JURISTER"

"Med de tekniker som lärs ut i denna kurs har jag frigjort så mycket tid och energi som tidigare varit fastlåst i negativt tänkande och uppskjutarbeteende."

*- Tidigare coachingklient,
Delägare affärsjuridisk byrå*

"Genom att arbeta med de verktyg och metoder som finns i denna kurs har jag fått en självbild som är mer värdig mig och som bättre överensstämmer med verkligheten – jag vet nu att jag är en grym jurist som mer än väl har det som krävs för att leverera på hög nivå."

*- Tidigare coachingklient,
Fd Chefsjurist - nu egenföretagare*