

# Workshop med positiv psykologi



## PRAKTISKE OPLYSNINGER

### PRIS

1-dags workshop med ca. 12  
deltagere: kr. 12.000

### INSTRUKTØR

Annette Raunsholt, cand. merc. fra  
CBS, sidefag i psykologi fra KU,  
uddannet i positiv psykologi fra  
University of Pennsylvania samt  
uddannet terapeut og konfliktmægler.

### OM VIRKSOMHEDEN

MyMentor er en danskejet  
erhvervspsykologisk virksomhed, der  
tilbyder coaching, konfliktløsning  
samt foredrag, workshops og kurser,  
alt med udgangspunkt i den positive  
psykologis teori og værktøjer.

### YDERLIGERE OPLYSNINGER OG BOOKING

Annette Raunsholt på  
ar@mymmentor.dk eller tlf. 36 93 21 40

MyMentor tilbyder virksomheder og  
organisationer en workshop, hvor man  
med brug af positiv psykologi og teori U  
optimerer virksomhedens præstation på et  
eller flere af dens interne arbejdsområder.

Virksomheden vælger fokusområde for  
workshop'en efter behov. Den kunne  
vælge at fokusere på forretningsstrategi,  
produktstrategi, produktionsstrategi eller  
finansieringsstrategi og handlingsplaner  
til optimere områderne. Eller den kan  
vælge områder som interne  
samarbejdsrelationer eller kundeforhold  
etc.

Derefter arbejder vi i workshop'en med at  
implementere relevante dele af positiv  
psykologi i virksomhedens dagligdag og  
bruge Appreciative Inquiry modellen til at  
klarlægge, hvordan virksomhedens  
præstation på det valgte fokusområde  
bedst optimeres.

Appreciative Inquiry modellen har siden  
sin fremkomst midt i 80'erne vist sig  
værdifuld i mange former for  
organisationsudvikling.  
Modellen bygger grundlæggende på den  
antagelse, at virksomheden eller  
organisationen har ubegrænsede  
muligheder, og at man derfor skal  
fokusere på muligheder og ikke – som i  
traditionel tankegang - på  
problemløsning. Det er samme generelle  
tankesæt, som positiv psykologi bygger  
på.

Appreciative Inquiry gør brug af to  
centrale teknikker:

En spørgeteknik, hvor man ved at stille  
de rigtige spørgsmål simultant skaber  
klarhed over den fremtid, man ønsker  
sig. Og visualisering, hvor man ved at  
skabe positive billeder af fremtiden  
fastlægger, hvordan vi agerer i nuet.

På workshop'en indføres deltagerne i  
Appreciative Inquiry modellen og i de  
teorier fra positiv psykologi, der er  
relevante for det valgte fokusområde.

Efter den teoretiske del forløber  
workshop'en således:

I mindre grupper arbejder vi sammen  
om at besvare følgende spørgsmål og  
samles til sidst om at finde en  
handlingsplan og opgavefordeling.

- o Hvad er vi stolte af i vores  
organisation? (værdier)
- o Hvad ønsker vi at blive bedre til?  
Hvilke gode eksempler har vi på, at vi  
har løst opgaven godt? (best practice)
- o Hvordan ville vores organisation ideelt  
se ud? (visualisering)
- o Hvad kan vi gøre for at ønsket bliver  
en realitet? (brainstorm)
- o Udvælgelse af ideer og udarbejdelse af  
handlingsplan.

Modellen understreger i øvrigt  
vigtigheden af at inddrage så mange  
medarbejdere som muligt for at sikre, at  
alle er engagerede og tager ansvar for  
den fælles vision og opgaveløsning.