

Self Care Intelligence®-mentor sertifiseringskurs

Fra press til prestasjon

Bli SCI®-mentor og benytt SCI®-verktøyene på deg selv og andre!



**Fredag 13. – søndag 15. september
og fredag 11. – lørdag 12. oktober**

Scandic Holmenkollen

Bli SCI®-mentor og benytt SCI®-verktøyene på deg selv og andre!

Har du erfaring som leder/helsefaglig-pedagogisk kompetanse/likes å se andre utvikle seg eller rett og slett utvikle deg selv – da er dette noe for deg.

La deg inspirere av dyktige og erfarne foredragsholdere og lær om og tren med SCI®-verktøy, som fremmer utholdenhet, fremmer slitestyrke og kan forebygge/reducere sykefravær. Kursene, som strekker seg over 2 helger (fredag-søndag), gir deltagerne en grundig plattform for å kunne lede andre gjennom SCI®-programmet. Kurset avsluttes med eksamen og gir sertifisering som SCI®-mentor. Det er ingen betingelse for deltagelse å gjennomføre eksamen, men sertifiseringen som instruktør krever bestått eksamen.

Kurskomite:

Dr. Øystein Andersen, sjefslege for det norske langrennslandslaget

Dr. Magnar Eek, lege i spesialisering i allmenntidisin

Dr. Anne Margrethe Lende, lege i spesialisering i arbeidsmedisin

Dr. Tonje Oord, lege i spesialisering i psykiatri

Sykepleier Else Marie Pettersen, medisinsk psykologisk debriefer

Les hva andre mener om SCI®-mentor sertifiseringskurset:

«Gjennom SCI®-mentoring og sertifiseringskurs, har jeg fått et bevisst forhold til betydningen av god selvledelse, for dermed å øke muligheten for å i tillegg være en bedre mentor og leder for andre.

Kurset har utgjort en stor forskjell i min hverdag, både som privatperson og i mitt arbeid. Kan anbefales på det varmeste».

Solveig Pedersen

Avdelingsleder/Daglig leder

Olympiatoppen Sør

Norges Idrettsforbund og Olympiske og Paralympiske Komité

+47 419 00 013

www.olympiatoppen.no

Preliminært program

SCI®-mentor sertifiseringskurs 13.-15. september 2019

Fredag: 13. september

Program

16.00 Registrering med noe å bite i

17.00 Velkommen

17.10 «Self Care Intelligence® - en presentasjon»

Else Marie Pettersen, Empowering People

17.35 «Et møte med den berømmelige veggen»

Siri Mathiesen, NHO direktør Agder

17.40 «SCI®-sirkelen – et mindset»

Else Marie Pettersen

18.15 «Fra press til prestasjon. Kognitiv terapi med bruk av SCI®-sirkelen og SCI®-hjulet»

Del 1. Øystein Andersen, sjefslege for det norske langrennslandslaget

20.15 Middag

Lørdag 14. september

- 09.00 «Fra press til prestasjon» Del 2.
Else Marie Pettersen
- 09.30 «Stressets og angstens fysiologi»
Dr. Tonje Oord, lege i spesialisering i psykiatri
- 10.15 «SCI®-samtale 1. Tidsstyring med verktøy. Trening»
Else Marie Pettersen
- 11.30 «SCI®-samtale 2. Stressmestring»
Else Marie Pettersen
- 13.00 Lunsj
- 13.45 Trening SCI®-samtale 2. Fra press til prestasjon.
- 14.30 «Å lede seg selv og andre i stormen og fortsatt bli stående»
Arnvid Løvbukten, tidligere generalmajor i luftforsvaret
- 15.15 Pause
- 15.45 «SCI®-samtale 3. Helsemestring og fysisk intelligens»
Else Marie Pettersen
- 17.15 "Walk and Talk session". Din livslinje. En analyse.
- 18.15 Middag

Søndag 15. september

- 09.00 «SCI®-samtale 4. Relasjonsmestring»
Else Marie Pettersen
- 10.30 «9 fokusområder som gir slitestyrke og utholdenhet»
Else Marie Pettersen
- 11.45 Lunsj
- 12.30 «Hva SCI® betyr for meg»
Solveig Pedersen, daglig leder Olympiatoppen Sør
- 12.35 «Sorteringspila som verktøy for å sortere, prioritere, parkere»
Else Marie Pettersen
- 13.15 «Oppsummering og veien videre»
- 13.45 Vel hjem

Preliminært program

SCI®-mentor sertifiseringskurs 11.-12. oktober 2019

Folkeskikk og uskikk – veien ut av konflikter

Fredag: 11. oktober

16.00 Noe å bite i

17.00 «Oppsummering av 1. kurshelg. Hvordan har SCI®-treningssamtalene og bruk av verktøy fungert?» Else Marie Pettersen, Empowering People

17.30 «Fra press til prestasjon. Kognitiv terapi med bruk av SCI®-sirkelen og SCI®-hjulet» Del 3.
Øystein Andersen, sjefslege for det norske langrennslandslaget

18.30 «Folkeskikk og uskikk.» Konflikthåndtering med SCI®-metoden.
Else Marie Pettersen

19.30 Kafèdialog 1 med case med noe å bite i

20.15 Kafèdialog 2 med case

21.00 Middag

Lørdag 12. oktober

09.00 «Hvordan håndtere krevende relasjoner?» Personeffekten. Del 1.

Else Marie Pettersen

09.45 «Hvordan forebygge konflikter?» Personeffekten. Del 2.

Else Marie Pettersen

10.15 Kafèdialog 4 med case

11.15 Kafèdialog 5 med case

12.15 Lunsj

13.00 Kafèdialog 6 med case

14.00 Erfaringer fra konflikthåndteringen

14.30 «Tilgivelsens psykologi – å lukke en krevende sirkel.»

Else Marie Pettersen

15.00 «Din stressprofil. Motiverende omstendigheter og styrker for utholdenhet»

Else Marie Pettersen

16.30 «Spørsmål, oppsummering og veien videre»

Else Marie Pettersen

17.30 Middag



«Hei dere! Jeg er påmeldt til høstens SCI®-sertifiseringskurs i Oslo. Blir du med?» Øystein Andersen, sjefslege for det norske langrennslandslaget.

Informasjon om påmelding og priser

SCI®-mentor sertifisering i Oslo: 13.-15. september og 11.-12. oktober 2019.

La deg inspirere av dyktige og erfarne foredragsholdere og lær om og tren med SCI®-verktøy.

Prisen for sertifiseringen er kr. 42000,-. (Se «early bird» pris nedenfor.) I denne inngår motivasjonsprofil, konflikthåndteringsprofil, adferdsprofil, stressprofil, SCI®-perm og ulike verktøy, registrerings og eksamensavgift, sertifiseringsbevis samt 3 timers personlig oppfølging og veiledning med SCI®-Master Trainer Else Marie Pettersen. Lunsj, middag, kaffe/te/kake alle dager er også inkludert.

Avtale om kursdeltagelse/sertifisering må signeres før kursstart.

Det er ingen betingelse for deltagelse å gjennomføre eksamen, men sertifisering krever godkjent eksamen.

For å beholde sertifiseringen må deltagerne gjennomføre et årlig oppfriskningskurs over en dag à kroner 10 000,-.

Påmelding på mail til: emp@emp.as innen 1. september 2019. Betaling til kontonummer 31262903012 bes utført innen samme dato. «Early bird» pris: 36000,- ved betaling innen 15. august. Faktura sendes på forespørsel.

For ytterligere informasjon: emp@emp.as, empowering.no

Les hva andre mener om SCI®-mentor sertifiseringskurset:

"SCI®-sertifiseringskurset gir en gjennomprøvd og fungerende verktøykasse til å sortere og håndtere hverdagen. Jeg har hatt stor effekt av SCI® i mitt arbeide, men også privat. Ved hjelp av verktøyene SCI® gir, har selv overveldende utfordringer vist seg å være håndterbare."

Tor Eide
Director, Strategic, Sourcing MacGregor
Advanced Offshore Solutions

Les hva andre mener om SCI®-mentor sertifiseringskurset:

«SCI® har gitt meg nye verktøy i verktøykassen. Metodikk og begreper jeg nå aktivt bruker i veiledning og mentoring. Og jeg tar meg selv i å bruke både begreper og metodikk i min egen selvledelse. Det siste er jo faktisk det mest krevende!»

*Jan Inge Ringsby
Ringsby rådgivning*

«Undervisningen besto av flere høyaktuelle og svært inspirerende foredragsholdere som har erfart hva lederansvar kan medføre av utfordringer og belastning. I tillegg underviste Else Marie Pettersen om sine mangeårige erfaringer og hvilke forskjeller hennes arbeid har medført. Jeg synes det er betryggende å vite at verktøyene hun har gitt meg opplæring i er velutprøvd over mange, mange år. I ettertid har jeg selv erfart at de fungerer i praksis og ikke minst gir veldig gode resultater. For en betryggende og givende opplevelse det er å ha solide verktøy jeg kan benytte i mitt arbeid. Jeg vil absolutt anbefale SCI®-kurs til alle som har interesse av å hjelpe andre mennesker.»

*Birthe Helland Olsen
næringsrådgiver i Business Region Kristiansand.*

«Da jeg fikk muligheten til å delta på SCI®-Mentor utdannelsen var det en anledning jeg ikke kunne la gå fra meg. Jeg deltok for å videreutdanne meg ytterligere, og for å få større faglig tyngde innenfor veiledning. Gjennom utdannelsen fikk jeg økt kunnskap og gode verktøy som jeg kunne ta i bruk umiddelbart. Det er virkelig givende å se hvor effektivt det virker. Kurset holder svært høyt faglig nivå. Det har vært personlig utviklende for meg, og jeg har stor nytte og glede av SCI™ Mentoring programmet. Jeg kan anbefale SCI®-mentor sertifisering på det varmeste.»

*Vibeke Bals Borge Håverstad
Administrasjon og kommunikasjonsleder i Schlumberger*

Grunnlaget for SCI®-mentor sertifiseringen er Self Care Intelligence® programmet. Nedenfor finner du informasjon om programmet og hva andre mener om dette.

SCI®-programmet

Building Resilience by Self Care Intelligence®

Mer enn 1000 ledere i privat og offentlig sektor har deltatt i og evaluert programmet. Nå samles inn følgeforskningsdata 1 år, 3 år og 5 år etter endt gjennomføring. Det er viktig for Empowering People AS at våre program er forankret i forskning. Vi jobber derfor opp mot aktuelle forskningsmiljø for å sikre at verktøyene stadig utvikles og optimaliseres.

Målet med SCI®-programmet

Hovedmålet med SCI®-programmet, «Fra press til prestasjon», er å øke den enkeltes bevissthet i verdibasert selvledelse og stimulere til psykologisk trygghet. Dessuten å bygge inn en klar bevissthet om hva som kan fremme slitestyrke, utholdenhet og mestring i krevende arbeids og livsfaser. Gjennom SCI®-programmet ønsker vi å styrke kommunikasjon og samspill under endring og press. SCI® kan effektivt forebygge sykefravær med verktøy og holdninger som gir en sterkere selvledelse.

Målet er i tillegg å tilføre dokumentert kunnskap og mental trening som blant annet forbygger slitasje, depresjon, konflikter og dårlig søvn. Dessuten ønsker vi gjennom SCI®-verktøy å fremme en slitesterk arbeids og livsstil, samt større bevissthet og selvinnsett i egen adferd, motivasjon og stresshåndtering.

SCI®-programstruktur

Alle som deltar får skreddersydd treningsprogram og individuelle, konfidensielle samtaler med en sertifisert SCI®-mentor i 1-3 år. Det første året møtes SCI®-mentor og mentee hver andre måned. Deretter avtales frekvens og antall samtaler etter behov. Sykemeldte eller deltagere som opplever sterk slitasje, møter oftere og med tilpasset frekvens SCI®-programmet utfordrer og forplikter den enkelte til bevisst å gjøre sitt ytterste for å ta ansvar for egen helse og oppnå realistiske mål i arbeid og eget liv.

Kunnskap og relevans

SCI®-programmet har fokus på den enkeltes selvledelse og virksomhetens resultatkrav. Vi presenterer aktuell forskningsbasert kunnskap om selvledelse, tidsstyring, stressmestring, helsemestring, konflikthåndtering og relasjonsmestring. Deltagernes og teamets mål og verdier for utvikling og vekst er retningsgivende i programperioden.

Utviklingsverktøy

SCI® tilbyr ulike virkemidler og utviklingsverktøy. Blant annet SCI®-selvcoaching, SCI®-konflikthåndtering, adferdsprofil, sorteringspil og dokumenterte kognitive øvelser kjent fra mental trening.

Verdi

Programmet styrker deltageres evne til selvledelse, kommunikasjon og samspill under endring og press. Den regelmessige fysiske aktiviteten, verbaliseringen av utfordringer med en ekstern mentor og bevisst stressmestring med SCI®-verktøy forbygger slitasje og stimulerer til økt konsentrasjon og bedret energinivå. Deltagerne i SCI®-programmet blir utfordret personlig og i teamet.

Skulle du ønske å bestille SCI®-programmet for eget og/eller gruppebruk – ta kontakt på: emp@emp.as

Les hva andre mener om SCI®-programmet:



■ **Kommuneoverlege Dagfinn Haarr**

Jeg har hatt stor nytte og glede av SCI fordi metodene er solid dokumentert, og kan umiddelbart taes i bruk i mitt daglige arbeid

Sjefslege for det norske langrennslandslaget, Øystein Andersen.

SCI-verktøyene er gull verdt for den som ønsker å oppnå mer med mindre press. Utholdenhet og slitestyrke fremmes. Det gav meg nyttige verktøy til håndtering av en travel og krevende arbeidshverdag. SCI har vært personlighetsutviklende for meg, til glede i arbeidslivet så vel som privat.



■ **Ole Hortemo, Politistasjonssjef i Kristiansand**

SCI programmet bærer preg av soliditet, og baseres på metoder som er forskningsmessig godt forankret. Programmet er godt egnet til ulike nivåer i vårt politihierarki, ikke bare til ledere. Min vurdering er at alle som har en krevende eller stresset arbeidssituasjon har nytte av å bli bedre på å sortere, prioritere og parkere utfordringene som hele tiden popper opp. Programmet tar dessuten hensyn til hele mennesket, herunder helse og relasjoner til de som vi omgås i det daglige. Som mangeårig leder er SCI kanskje det beste lederutviklingsverktøyet som jeg har vært borte i. Selvledelse i dette programmet er konkret, matnyttig, og kan brukes på mange, ikke bare toppledere eller fagpersoner. Ut fra min erfaring kan jeg gi SCI de aller beste anbefalinger.





■ **Dr. Tonje Oord**

SCI programmet gir verktøy for å kunne bygge robusthet, utholdenhet og livsmestring. Vi har alle behov for å styrke den daglige selvledelsen og bli utfordret til å gjøre sitt ytterste for å styrke egen helse og livsmestring. SCI har gitt meg konkrete veldokumenterte verktøy til hverdagsbruk.



■ **Tove Merethe Næss, Rådgiver, Helse og sosialsektoren**

Jeg anbefaler SCI på det sterkeste til andre med krevende arbeidshverdager.

■ **Dr. Anne Margrethe Lende**

Gjennom SCI programmet har jeg som lege blitt utfordret på en konstruktiv måte og utrustet med nyttige verktøy i håndtering av vanskelige valg, høyt arbeidspress, høye forventninger, kommunikasjonsutfordringer og bevisstgjøring rundt egne styrker og svakheter. Det har vært en berikelse å få innsikt i SCI programmet. Det er et program som er faglig forankret, konkret og håndfast, med god personlig tilpasning og utrustning i anvendelige og gjennomførbare verktøy. Dette har bidratt til at jeg i dag er bedre til å lede meg selv, sette nødvendige grenser, håndtere høyt press og forventninger, samt ta de gode valgene, både i arbeidsliv og privatliv. Det har i aller høyeste grad bidratt til økt mestring og trivsel i mitt arbeid som lege. SCI programmet er et forebyggende verktøy, men også nyttig når man allerede kjenner tegn på slitasje og utbrenthet.

