



Ge dina medarbetare den livskunskap som krävs för ett hållbart yrkesliv.



Philippa von Seth  
Produktionsansvarig  
BG Institute  
Blendow Group AB

”Michael Rangne har varit en av BG Institutes mest uppskattade föreläsare sedan våren 2008. Den mycket omtyckta kursen ”Psykiatri för beslutsfattare” ger deltagare från advokatbyråer och andra företag med juridisk och finansiell inriktning insikt i hur man upptäcker samt bemöter personer som har eller är i riskzonen för psykisk obalans. Seminariet går även igenom hur man som arbetsgivare kan förebygga alternativt hantera psykisk ohälsa.

Kursutvärderingarna har givit Michael 6,61 av maximala 7 poäng vilket påvisar deltagarnas enorma uppskattning av såväl kursens innehåll som föreläsarens metodik.”

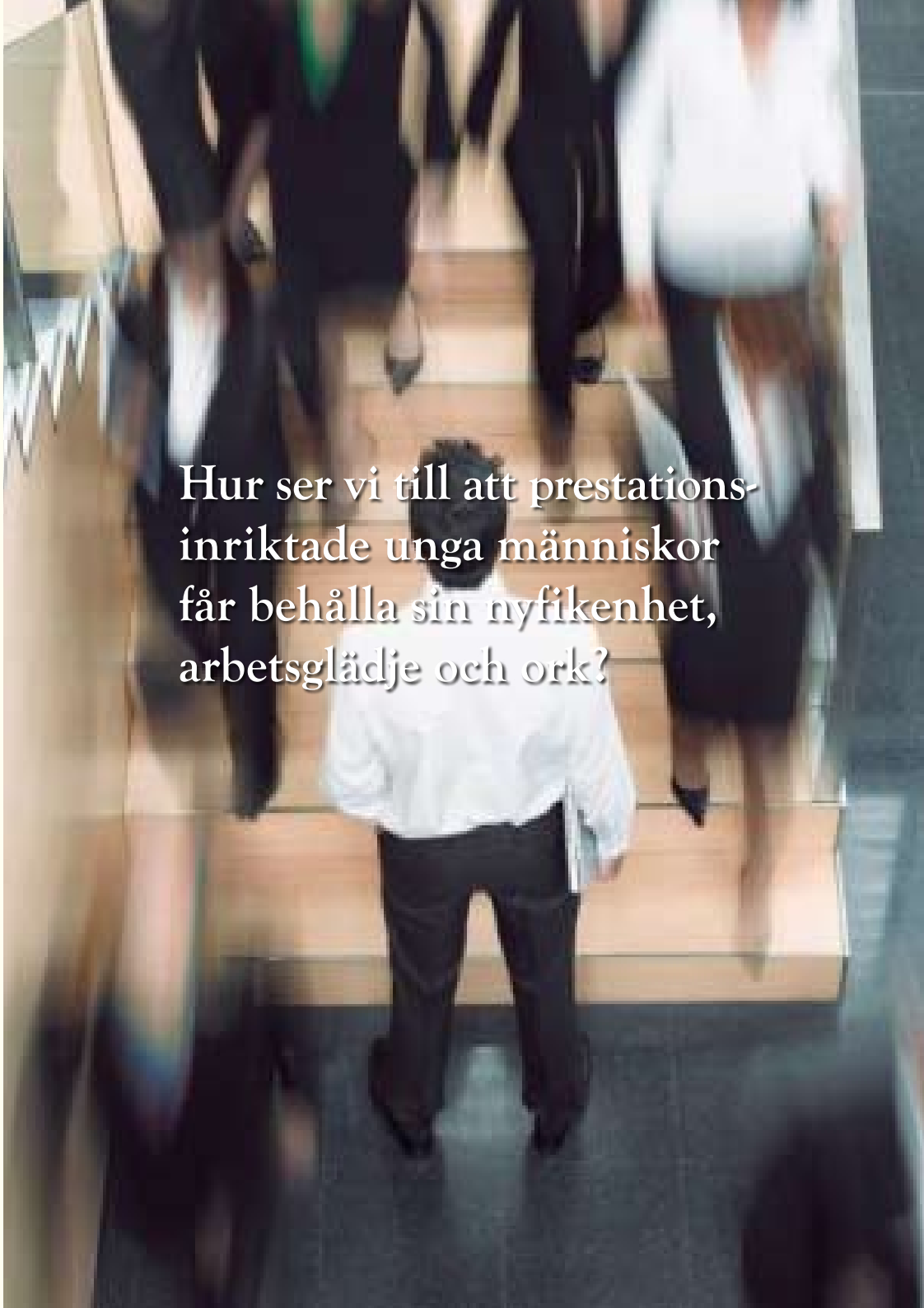


Pia Lanneberg  
Affärscoach  
InnerBrand™

Vi har anlitat Michael som kursledare vid ett flertal tillfällen, under temat: ”Översikt kurs i psykiatri för coacher”.

Med stor värme, distans, kunnighet och humor lotsar han oss igenom grunderna kring frågor om psykisk ohälsa och mänskligt beteende. Tankeväckande, intressant och väldigt nyttigt.

Rekommenderas varmt!



Hur ser vi till att prestationsinriktade unga människor får behålla sin nyfikenhet, arbetsglädje och ork?

## Se till att dina unga medarbetare får behålla sin motivation, arbetsglädje och ork!



*Att arbeta med att lära människor hur man gör för att må bra och få ett rikt och lyckligt liv – vad kan vara mer tillfredsställande än det?*

Michael Rangne är specialist i psykiatri och har som överläkare och utbildningsansvarig vid Norra Stockholms Psykiatri hand om läkarnas utbildning i psykiatri.

Sedan 1996 håller han dessutom föredrag och anordnar kurser i psykologi och psykiatri för företag och organisationer. På senare år har dessa kurser – dels genom Michaels eget brinnande intresse, dels som en följd av ökad efterfrågan – alltmer kommit att inrikta sig på en central fråga: Hur kan vi lära unga, ambitiösa människor ett förhållningssätt till livet och arbetet som gör att de får behålla motivationen, arbetsglädjen och orken?

Michael är en personligt engagerad, intressant och underhållande föreläsare. Hans kurser – som alltid anpassas efter uppdragsgivaren situation och önskemål – är praktiskt inriktade med många handfasta, direkt användbara råd och verktyg.

Välkommen att höra av dig med förfrågningar till:

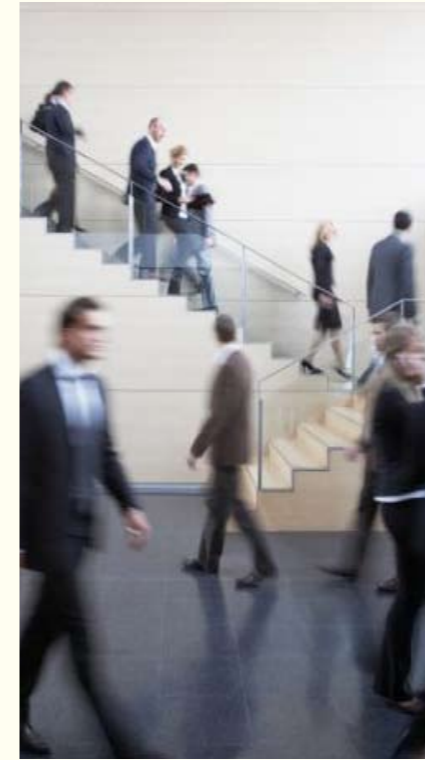
Michael Rangne på Lorami Utbildning  
0736 82 28 75  
michael.rangne@lorami.se

## Kurs i livskunskap för ett hållbart yrkesliv för högpresterare.

I kursen "Livskunskap för ett hållbart yrkesliv för högpresterare" lär sig deltagarna att reflektera över hur vi tänker och tolkar vår omvärld – och hur vi reagera, agerar och lever.

Kursen behandlar vår självkänsla, vår självbild, vår integritet, våra relationer och vår förmåga att ha roligt på arbetet. Den ger handfasta råd om hur man gör för att trivas på arbetet, må bra och prestera på topp.

Kursen anpassas alltid efter uppdragsgivarens önskemål och behov. Ett bra kursupplägg kan vara 5-7 kursdagar utspridda över 6-12 månader och ett lämpligt antal kursdeltagare 5-15 personer.



*"The greatest discovery of my generation is that a human being can alter his life by altering his attitudes" (William James)*

### Kursavsnitt:

#### **Känn igen dina stressvarningar!**

Det är inte farligt att jobba mycket. Men för att långsiktigt kunna prestera på hög nivå behöver dina medarbetare lära sig att känna av sina egna signaler och finjustera sin prestationsnivå utifrån kroppens och hjärnans behov och kapacitet.

#### **Hitta balansen mellan dina egna och företagets behov!**

I en långsiktigt hållbar organisation måste varje medarbetare vara medveten om såväl sina egna som företagets behov och förväntningar för att kunna hitta en optimal balans där båda får vad de behöver.

#### **Värda dina relationer, privat och på jobbet!**

Vi behöver alla hämta näring ur goda relationer för att orka prestera på topp. Men många försummar att skapa och upprätthålla goda relationer och andra har inte förmågan och behöver då lära sig hur man gör.

#### **Hantera dina känslor och tankar effektivt!**

Genom att, med kognitiva metoder, träna sin emotionella och sociala kompetens och sin förmåga att fokusera sitt tänkande på rätt saker lär sig dina medarbetare att hålla en vinnande kurs i arbetslivet.

#### **Ta personligt ansvar!**

Genom ökad medvetenhet om vikten av att ta ansvar för sig själv – sina handlingar och de känslor och signaler man sänder till kollegor och kunder – blir man en effektivare och mer uppskattad medarbetare samtidigt som den egna arbetstillfredsställelsen ökar.

#### **Ha roligt på jobbet!**

Arbetsglädje är den bästa vaccinationen mot stress och utmattning. Det är dessutom den viktigaste förutsättningen för att medarbetaren ska prestera på topp och därmed något som ingen organisation har råd att undvara. Med rätt redskap kan dina medarbetare lära sig att ta kontroll över hur de upplever sitt arbete och hur de trivs på arbetet.