

## UGL kurs – Tips

**B**li inspirerad och stärkt i din ledarroll nu av

UGL. Investera i din personliga utveckling. Låt UGL hjälpa dig att bli tydlig och trovärdig i rollen som chef och ledare.

### Tips inför din UGL kurs

Personlig utveckling och självinsikt kan inte ske utan din medverkan. UGL innehåller många praktiska övningar i att ge och ta emot återkoppling. En del personer tycker illa om det. Exempel:

*Anna är kursdeltagare på UGL och sitter mest tyst. Hon svarar kort på frågor men tar inga initiativ att prata. Hon ser besvärad och missbelåten ut. Hennes aktivitet förändras inte under kursveckan trots att hon får frågor av andra. I utvärderingen lämnar hon negativa kommentarer. Kursledarna gissar att det inte är hon själv som har tagit initiativ till att hon ska gå en UGL kurs.*

Under din kursvecka innebär det att du kommer att både få ge feedback till de andra kursdeltagarna och få ta emot feedback från dem. UGL kursen är krävande genom långa arbetsdagar. Därför finns några tips som du kanske kan ha nytta av:

- Var i god psykisk balans när du kommer till kursen. Obalans kan tex förekomma vid separation, överbelastning, du har gått i väggen, nära anhörigs sjukdom eller bortgång, allvarliga sömnsvårigheter. Om du inte är det vänta tills din livssituation har blivit stabil
- Om du har blivit uppmanad av din chef eller av andra att gå UGL och du saknar motivation för det bör du vänta tills din egen motivation har infunnit sig
- Om du har omfattande personliga problem kan inte en UGL vara lösningen. Personliga problem har alla men dessa bör vara hanterbara
- Om du inte vill medverka i en utbildning som är baserad på upplevelsebaserad inläring eller om du är extremt kvällstrött. Kursarbetet kan pågå till 20:00-22:00



- Om du inte vill ta emot återkoppling från andra och du inte heller vill ge återkoppling till de andra kursdeltagarna. Då kanske UGL inte är rätt kurs för dig

### UGL kursens metodik

Upplevelsebaserad inläring innehåller mycket av praktiska övningar och gruppdynamik med syfte att lära av erfarenheter av grupprocesser. Kursen har en tydlig struktur och alla avsnitt avslutas med reflektion, erfarenhetsutbyte och teorigenomgång.

### UGL kursens mål

- Kunna se och hantera konflikter
- Uppnå större självförtroende och självinsikt
- Öka effektiviteten vid möten och sammanträden
- Utöva ett kompetensutvecklande ledarskap
- Kunna urskilja olika faser i en grupps utveckling samt se individens roll i denna
- Hantera stress effektivare
- Kommunicera direkt och klart
- Lära av gruppdynamiska övningar

### UGL bakgrund

UGL startade 1981 som en grundläggande ledarskapskurs i Försvaret. Idag har fler än 80.000 personer från privata och offentliga organisationer utvecklats, inspirerats och stärkts i sin yrkesroll.

### Boka UGL

Försäkra dig om en god kvalitet och erfarna handledare. Läs mer om UGL kurserna på [www.weiner-t.com](http://www.weiner-t.com)

**Boka din UGL hos Weiner T – UGL anordnare sedan 1997**