

## UGL - Utveckling av Grupp och Ledare

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

UGL. Gör som tiotusentals andra, investera i din personliga utveckling. En UGL kurs är ett klokt val. Låt UGL hjälpa dig att bli tydlig och trovärdig i rollen som chef och ledare.

### Personlig utveckling med UGL

Uppnå större självförtroende, självinsikt och lär av gruppdynamiska utbildningsmetoder. Du får lära dig att se och hantera konflikter och får rikliga möjligheter att praktisera gruppdynamik. Att ge och ta emot feedback är ett genomgående inslag i kursen. Alla delar bidrar positivt till din personliga utveckling. Om du befinner dig i psykisk obalans bör du vänta med att gå UGL tills din livssituation har blivit stabil.

### 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

### Vad kan jag få ut av UGL?

Din egen aktivitet har en avgörande betydelse för vad du får ut av din kursvecka. Det egna ansvaret handlar om att vara öppen och att ha ett aktivt deltagande. En passiv och observerande attityd leder inte till att målen uppfylls.

Att våga pröva nya beteenden, inlevelse i den gruppdynamik som pågår och att ta ansvar för ditt lärande gör dig mer målinriktad. UGL har inga likheter med terapi utan handlar om här och nu – skeenden, inte händelser i det förgångna. För att våga vara öppen och dela med sig är det viktigt med förtrolighet och sekretess. Du ska känna dig trygg med att inget förs vidare av andra.



### UGL metodik

Upplevelsebaserad inläring innehåller rikligt med praktiska övningar. UGL kursen är krävande genom långa arbetsdagar. Personlig utveckling är inte enbart ett teoretiskt begrepp under kursen. Du får dagligen konkreta uppgifter som att få ta emot feedback från andra och att ge feedback till de andra kursdeltagarna. Övningar och gruppdynamik ingår med syfte att erfa och lära av grupprocesser. Kursen har en tydlig struktur och alla avsnitt avslutas med reflektion, erfarenhetsutbyte och teorigenomgång.

### Övningar i UGL

UGL innehåller dagliga övningar som ökar din självinsikt. Några övningar handlar om att ge och ta emot feedback och andra om att ta beslut och din kommunikationsförmåga. Det finns övningar som tydliggör dina värderingar, tester om personlig stil, öppenhet och hur du samarbetar med andra vid konflikter. Andra övningar handlar om att lyssna, vilket inflytande du får i gruppen och hur tydligt ditt ledarskap är.

### 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 **nu!** Läs mer om UGL kurserna på [www.weiner-t.com](http://www.weiner-t.com)

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