

## Utbildningsprogram

### UL360@U-LAB

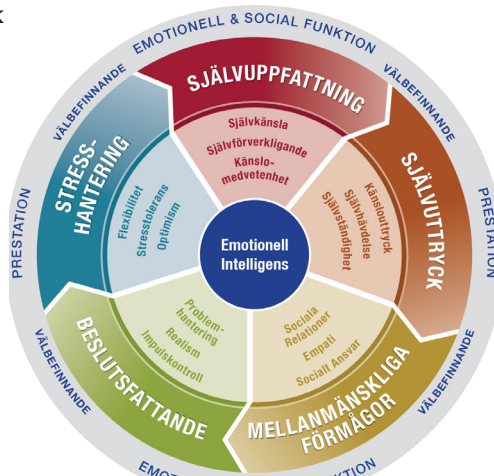
#### Emotionell Intelligens - Skillnaden som gör den stora skillnaden i de flesta av sammanhang!

Genom att integrera denna kompetens i din vardag kommer du få ut en hävstångseffekt på din potential och dina förmågor, bryta igenom bruset, sticka ut och göra skillnad! Du utvecklar din "mognad", tar höjd i dina beslutsprocesser och i ditt förhållningssätt till andra. Det är också bevisat, du lever ett rikare liv om du arbetar på din EQ!

#### EQi 2.0 modellen

Den modell vi använder oss av är en av världens mest etablerade och kvalitetssäkrade modeller, EQi 2.0 från MHS. EQi modellen bygger på grundaren Dr. Reuven Bar-On's publicerade forskning, 1997. Nytt för i år - Modellen och din personliga rapport på Svenska! I programmet kommer du att lära dig modellen, genomföra en personlig EQi 2.0 inventering, skapa utveckling i samverkan med andra och få coaching för din personliga utveckling! Vi kommer i programmet arbeta med ytterligare inspirationskällor kring EI, Mr Daniel Goleman m fl samt det senaste inom systemisk hjärnforskning.

Investera i ett utvecklingsprogram där du lär dig modellen, tänket och integrerar nya kunskaper till det du redan har - Du kommer utveckla en upplevd inre mognad, större förståelse om dig själv och andra, hur du kan vara mer effektiv i beslutsprocesser, göra skillnaden i vardagen och leva ett rikare liv!



#### Utbildningsprogram

Ett utbildnings- och utvecklingsprogram i 2+2 dagar inkl. personlig återkoppling på gjord EQi 2.0 inventering samt coaching för integrering av kompetens samt personlig utveckling. Under dagarna kommer du att lära dig EQi 2.0 modellen och alla dess ingående dimensioner samt i flertalet övningar och exempel träna på olika tillämpningar för ökad effektivitet i vardagen.

Efter de två första dagarna har du en full kunskap och förståelse av modellen och hur du kan dra nytta av den för din fortsatta utveckling. Mellan utbildningsdagarna genomför du ett personligt coachingmöte i syfte att sortera och integrera dina EI kompetenser kopplat till dig själv och de utmaningar du har i din vardag. I de två uppföljningsdagarna arbetar vi helt och hållet med fortsatt tillämpad träning för säkerställande av integrerad kompetens för dig och din personliga utveckling.

Du får genom programmet inte bara med dig en kompetens för vardagens olika utmaningar, du får med dig en kompetens för livet!

#### Plats för genomförande:

Fyrskippet Biskopsudden Marina  
Biskopsvägen 7  
Djurgården/Stockholm

#### Utbildare:

Urban Lambertson  
U-Lab Lambertson Consulting AB  
Läs mer om Urban och programmet på  
<http://www.u-lab.se>

#### Datum 2016:

Modul I 22-23 augusti  
Coachingmöte V.36  
Modul II 26-27 september

#### Pris:

Utbildningsprogram: 24.000 kr (exkl. moms)

#### I priset ingår:

4 utbildningsdagar, 1 individuellt coachingmöte, genomförande av personlig EQi 2.0 inventering samt återkoppling för personlig utveckling, utbildningsmaterial, litteratur och utvecklingsmaterial för tillämpningar i vardagen, utbildningslokal Fyrskippet, lunch och konferensfika samtliga utbildningsdagar, diplom och medlem i U-Lab insider nätverket.

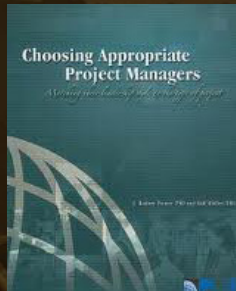
#### Anmälan och frågor till:

U-Lab Lambertson Consulting  
E-mail: [eq@u-lab.se](mailto:eq@u-lab.se)  
Urban Lambertson: 070-5397790  
Mer info: [www.u-lab.se](http://www.u-lab.se)

### Fallstudie:

De två forskarna Ralf Müller och Rodney Turner ställde sig själv frågan: kan det vara så att Emotionell Intelligens är en avgörande faktor för framgångsrika projektledare – självklart tänker ni – så även Ralf och Rodney, men vet vi det, ställde de sig själv frågan? – Ok, då forskar vi på det! Sagt och gjort, en forskningsstudie med stöd av bl a PMI (Project Management Institute) genomfördes och resultatet: Absolut, så är det! Men inte i alla typer av projekt, utan

framförallt i projekt som kännetecknas av hög grad av komplexitet, många beroenden, och att konsekvensen av projektet påverkar många människor (dvs en



spegelbild av den verklighet vi lever i idag) – Där var det entydigt, **i samtliga fall** så

gör Emotionell Intelligens en avgörande skillnad!

Intressant, eller hur! Men kan man lära sig det, är det inte bara som man är? Nej det är det som är den stora grejen, Emotionell Intelligens och EQ är en kompetens och inte personlighet, dvs en kompetens som är utvecklingsbar hos alla! Och skall vi vara riktigt ärliga, så är det nog en av de mest naturliga kompetenser som det går att jobba med, för det handlar om dig – hela vägen!

### Programupplägg

I programmet kommer du att integrera EQi 2.0 modellens samtliga kompetensdimensioner. Du får tillgång till kompetensdimensionerna, skapar en personlig orientering om egna styrkor och utvecklingsområden, samt förmåga att integrera dem fullt ut och göra skillnad i din vardag!

Du kommer under dagarna att utveckla en optimala balans i dina kompetensdimensioner för den vardag du lever i! Tillsammans så bildar modellens dimensioner en helhet där du skapar personliga insikter om dig själv, förmåga att förstå och påverka andra, blir effektiv i kommunikation och beslutssituationer, mer balans och harmoni i vardagen och lever ett rikare liv. Du kommer genom utvecklad EQ kompetens få tillgång till nya resurser och bli mer effektiv i ditt ledarskap.

Impulskontroll och Verklighetsuppfattning är t ex två dimensioner där din personliga effektivitet framkommer extra tydligt. Din förmåga att inte dras med i känslor på ett ogynnsamt sätt. Där du ökar din förmåga att stanna upp och mer objektivt se på situation, dig själv och den aktuella relationen. Du kopplar på din flexibilitet och är beredd på att omförhandla baserat på den verklighet som också andra uppfattar, och i dialog med motpart komma fram till vad som faktiskt bäst gynnar situationen som helhet! En kompetens där du blir mer objektiv, får tillgång till resurser och skapar hållbara resultat!

För att uppnå bästa effekt i din vardag så behöver du arbeta både med de olika beståndsdelarna i modellen, men framförallt säkerställa rätt balans i relationer mellan dem och i dig som helhet. Denna insikt, kompetens och väg till rätt balans uppnår du fullt ut genom de två integreringsdagarna Modul II.

På hemsidan <http://www.u-lab.se> kan du på sida för EQ@U-Lab ladda ned en exempelrapport EQi 2.0 och läsa mer om modellen och de kompetensdimensioner vi arbetar med i programmet!

### Användningsområden

Utveckla din Emotionella Intelligens och gör skillnad!

**Ledare** – utveckla en kultur där alla mår bra och presterar på toppen av sina förmågor!

**Ledningsgrupp** – effektiva beslutsprocesser i samverkan!

**Arbetsgrupp** – ta höjd för och utvecklas till ett högpresterande team!

**Processledare** – förmåga att vara i både ”del och helhet” samt skapa resurseffektiva flöden!

**Säljare** – utveckla hållbara affärer!

**Förhandlare** – vinna/vinna överenskommelser och synerier i samverkan!

**Coach** – fånga de verkliga drivkrafterna!

**Personlig utveckling** – utveckla dina emotionella dimensioner och lev ett rikare liv!

### Fyrskippet Biskopsudden

Under utbildningsdagarna är vi ombord på fyrskippet Biskopsudden. En fantastiskt inspirerande miljö som bjuder in till närvaro, kommunikation och kreativitet i vår arbetsprocess.



### U-Lab Insider Network

När du genomfört utbildningsprogrammet EQ@U-Lab är du tillsammans med övriga ”kollegor” också medlem i U-Lab Insider Network. Ett nätverk där vi delar våra erfarenheter och bidrar till varandras utveckling.

- Själva utbildningen är inte slutet på någonting, det är början på en resa, det är ingången till ett fönster av värdeskapande möjligheter för dig och din utveckling!



U-LAB Lambertson Consulting AB  
Riddarvägen 42, 184 51 Österskär  
070-539 77 90, mail: [info@u-lab.se](mailto:info@u-lab.se)  
web: [www.u-lab.se](http://www.u-lab.se)