



## Våre produkter og prosesser

Kartlegging og Analyse		1	+
Dagskurset: Fravær av Fravær		2	
To dagers lederkurs: Menneskekunnskap og coachingkompetanse		3	
Dagskurset: Endrings- og omstillingsmestringskurs		4	
Oppgavetrening etter alle kurs		5	+
Oppfølgingskurs: tren på kunnskapsintegrering		6	+
Individuell Coaching		7	



## Kartlegging og Analyse

1

Kartleggingen skjer ved at den enkelte ansatte besvarer spørsmålene i kartleggingsskjemaet. Formålet med kartleggingen er å få kunnskap om den enkeltes oppfatning av seg selv og sin egen tilstand, herunder helse, jobbhverdag og livet for øvrig. Det vil sette i gang nyttige prosesser i den enkelte, og være verdifull forberedelse for kurset. Det vil dessuten gjøre R3gruppen i stand til i størst mulig grad å tilpasse kurset til behovet.

Vi gjennomfører en analyse av svarene. Analysen vil være et viktig hjelpemiddel for oss, slik at vi i størst mulig grad kan tilpasse heldagskurset til Deres virksomhet generelt og utfordringene i forhold til sykefraværet spesielt.

**TILBAKE**



## Dagskurset: "Fravær av Fravær"

Kurset Fravær av Fravær er todelt. Basert på info og kunnskap om hvordan vi mennesker virker, hvordan hjernen påvirker kroppen og hvorfor vi blir syke eller på annen måte ender opp med å ikke forvalte våre ressurser på en bærekraftig måte, er formålet for den enkelte å oppdage sitt potensiale.

Deretter vil deltakerne lære en rekke enkle og effektive teknikker. Kurset inneholder praktiske øvelser der den enkelte lærer hvordan bruke disse teknikkene på sine utfordringer i hverdagen.

[TILBAKE](#)

web : [www.R3gruppen.no](http://www.R3gruppen.no) - epost :  
[kontakt@R3gruppen.no](mailto:kontakt@R3gruppen.no)

2

*Mer info neste side*



## Dagskurset: "Fravær av Fravær"

### Hva gjør vi

- Lærer hvordan vi mennesker virker, herunder om grunnleggende funksjoner i nevrologi og fysiologi, om sammenhengen mellom disse og om hvorfor vi blir syke
- Lærer medarbeiderne om hvordan tankene våre påvirker oss og vår tilstand
- Lærer medarbeiderne hva stress egentlig er, og hvordan det påvirker oss

### Hvordan

- Kursdeltageren får ny kunnskap gjennom presentasjon og trener proaktivt på eksempler fra eget liv /arbeidsituasjon gjennom hele kurset. På denne måten blir den enkelte kjent med sin egen måte å å utnytte sine ressurser på, og hvordan ta grep om og ansvar for eget liv og helse
- Kursdeltageren trener på enkle og effektive verktøy og erfarer hvordan de øker positive tilstander og reduserer de negative

### Hvorfor

- Bare gjennom å oppdage og forstå hvordan man selv lager tilstander som er uønsket og som ikke tjener den enkeltes liv, helse og jobbytelse, er det mulig å slutte med det og å oppnå det man ønsker isteden.





## To dagers lederkurs: Kunnskap om mennesket. Coaching

3

Todagers kurs hvor den første kursdagen er sammenfallende med dagskurset Fravær av Fravær, altså basiskunnskap om hvordan vi mennesker virker, hvordan hjernen påvirker kroppen og hvorfor mange ender opp med å ikke forvalte sine ressurser på en bærekraftig måte.

Kunnskapen vil være nyttig for lederen både for egen utvikling, så vel som for sin ledelse av andre. Den andre kursdagen bygger videre på kunnskapen fra den første, men med hovedfokus på de coachingteknikker som ledere vil ha særlig nytte av for å veilede sine ansatte i en nyttig retning. Begge kursdagene inneholder praktiske øvelser.

**TILBAKE**



## To dagers lederkurs: Kunnskap om mennesket. Coaching

### Hva gjør vi

- **Dag en** lærer lederen om hvordan vi mennesker virker, herunder grunnleggende funksjoner i nevrologi og fysiologi, sammenhengen mellom disse og om hvorfor noen blir syke. Kurset inneholder i tillegg inngående kunnskap om hvordan tankene våre påvirker oss, og om stress.
- **Dag to** lærer lederen grunnleggende coachingteknikker for bedre ledelse.

### Hvordan

- Kursdeltageren får ny kunnskap gjennom presentasjon og trener proaktivt på eksempler fra eget liv /arbeidsituasjon. På denne måten blir den enkelte kjent med sin egen måte å utnytte sine ressurser på, og hvordan ta grep om og ansvar for eget liv og helse, og hvordan veilede medarbeiderne basert på denne kunnskapen.
- Kursdeltageren trener på grunnleggende coachingholdinger og utløsende spørsmål som verktøy i situasjoner der medarbeiderne opplever fastlåsthet, manglende motivasjon eller andre begrensende tilstander

### Hvorfor

- Kunnskapen om hvordan vi mennesker virker sammenholdt med coachingferdigheter er grunnleggende for alle som skal forholde seg til og veilede andre mennesker.





## Dagskurset: Endrings- og omstillingskurs

Basis i kurset er hentet fra dagskurset "Fravær av fravær" med info og kunnskap om hvordan vi mennesker virker, hvordan hjernen påvirker kroppen og hvorfor vi blir syke eller på annen måte ender opp med å ikke forvalte våre ressurser på en bærekraftig måte.

Kurset er spesialtilpasset for ansatte og ledere som gjennomgår endrings- og omstillingssprosesser i jobben siden slike prosesser kan by på svært store utfordringer for den enkelte.

Formålet med kurset er å lære den enkelte enkle og effektive teknikker for å opprettholde bl.a. motivasjon og god helse gjennom prosessen. Kurset inneholder praktiske øvelser der den enkelte lærer hvordan bruke disse teknikkene på sine utfordringer i hverdagen.

[TILBAKE](#)



# Dagskurset: Endrings- og omstillingskurs

## Hva gjør vi

- Lærer hvordan vi mennesker virker, herunder om grunnleggende funksjoner i nevrologi og fysiologi, om sammenhengen mellom disse og hvordan endrings- og omstillingsprosesser kan påvirke oss destruktivt
- Lær om hvordan tankene våre påvirker vår tilstand og frykt, og hvordan frykten skal reduseres til å bli en håndterbar og ufarlig
- Lærer om hva stress egentlig er, og hvordan det påvirker oss og hvordan endre stressnivå

## Hvordan

- Kursdeltageren får ny kunnskap gjennom presentasjon og trener proaktivt på eksempler fra eget liv /arbeidsituasjon gjennom hele kurset. På denne måten blir den enkelte kjent med sin egen måte å utnytte sine ressurser på, og hvordan ta grep om og ansvar for eget liv og helse generelt, og i omstillings- og endringsprosesser spesielt.
- Kursdeltageren blir trent i å bruke verktøy som øker positive tilstander og reduserer de negative

## Hvorfor

- Bare gjennom å oppdage og forstå hvordan man selv lager tilstander som er uønsket og som ikke tjener den enkeltes liv, helse og jobbytelse, er det mulig å slutte med det og å oppnå det man ønsker isteden.

web : [www.R3gruppen.no](http://www.R3gruppen.no) - epost : [kontakt@R3gruppen.no](mailto:kontakt@R3gruppen.no)





## Oppgavetrening etter alle kurs

Oppgavetrening etter kursene har som mål å øke bevisstgjøringen og vedlikeholde kunnskapen og motivasjonen hos den enkelte kursdeltager til å praktisere de teknikkene og endringverktøyene vedkommende lærte på kurset. Oppgavetreningen distribueres på epost over en periode på inntill fem uker fra kursslutt.

Oppgavetreningen oppfordrer kursdeltageren til å praktisere og integrere de effektive teknikkene som vedkommende lærte på kurset.

5



## Oppfølgingskurs: tren på kunnskapsintegrering

Kunnskapsintegrering er en vesentlig suksessfaktor i all endringsmestring. Den mest effektive måten å integrere ny kunnskap på er gjennom bevisstgjøring og trening. Å følge opp kursdeltakerne i etterkant vil forplikte den enkelte til å ta i bruk kunnskapen fra kurset i sin hverdag. Når kursdeltakerne har praktisert verktøyene og sin nye kunnskap i noen uker, vil de oppleve det verdifullt å få tilgang til oppfølging, råd og hjelp i eventuelle utfordringer de måtte ha, både i bruken av nyervervede teknikker spesielt, så vel som i livet generelt. Kursdeltakerne vil bli bedt om å forberede seg til oppfølgingskurset.

6



## Individuell Coaching

Vi tilbyr Individuell Coaching. Det kan være aktuelt i tilfeller der det er behov for å løse individuelle og personlige utfordringer så vel som utfordringer knyttet til konkrete prosesser som bedriften er berørt av. Formålet er å sette individet i stand til å løse sine personlige utfordringer, for således å bli i stand til å utnytte sine ressurser optimalt, for seg selv i eget liv så vel som for sin arbeidsgiver.

[TILBAKE](#)

7