



## Psykologisk tränare Certifiering i Habitud Pro

### En utbildning i att leda människor under 365 dagar

*Förändring sker inte på utbildningen, utan i din vardag. Insikt och förståelse om något är inte samma sak som att man gör det. De flesta vet att man bör gå 10 000 steg om dagen för god hälsa - men hur många är vi som faktiskt gör det? Trots inspirerande kurser är det lätt att snart återgå till att göra som vanligt. Hela 72% av utbildningsdeltagare använder inte sin nya kunskap på jobbet enligt forskaren Christina Lacerenza som 2017 gjorde en internationell meta-analys av 190 studier om ledarutveckling.*

Så hur får vi en beteendeförändring? Det sker när du får öva på nya beteenden i din arbetsvardag. Vårt upplägg fokuserar på att följa upp din träning, och stötta dig i dina individuella behov - för one size does not fit all :-). Olika ledare är olika, har olika team och olika organisatoriska utmaningar. Men det våra utbildningsdeltagare har gemensamt är att de vill leda människor på ett bra sätt. Vår utbildning fyller ett tomrum. Du får inte bara förslag på VAD du ska göra som ledare, utan också många förslag på HUR du ska göra det i din arbetsvardag.

*"Jag ville lära mig en hälsofrämjande metod för att kunna driva förändringsarbete mot mer lättrörliga och självstyrande team. Efter utbildningen har jag fått en grund i både förståelse för viktiga principer och praktisk övning med ett team i förändring!" – Lars Thomasson från IRM om utbildningen*

#### **Samarbete som nyckel till lyckligare organisationer**

Den digitala utvecklingen accelererar och ökad global konkurrens leder till snabbare processer med kontinuerlig förändring i organisationer. Dagens arbetsliv innebär allt mer komplexa arbetsuppgifter och större krav på individers förmåga att lära nytt. När ribban höjs på såväl organisations- som individnivå ställs vi inför ett val: identifiera och bara rekrytera toppresterare och låta dem jobba allt hårdare - eller samarbeta mer med varandra. Det första alternativet blir komplicerat då det i många yrken råder kompetensbrist. Det andra alternativet, att samarbeta mer i team för att lösa komplexa problem och samverka över avdelnings- och organisationsgränser är ett mer långsiktigt hållbart alternativ.



**PSYKOLOGI  
FABRIKEN**

För att lyckas stärka samarbetet och minska silostänk i organisationer behöver vi arbeta på ett annat sätt. Ledare har ett större ansvar att leda och motivera människor. Medarbetare har större ansvar att bidra till en arbetsmiljö som skapar välmående och ger resultat. Oavsett vilken roll du har i organisationen så kommer kunskap om vad som får människor att trivas och prestera på jobbet vara välbehövligt.

## Psykologisk tränare

Som Psykologisk tränare med certifiering i Habitud Pro får du verktyg för att skapa mätbara resultat för stärkt samarbete i ditt team.



## Kartläggning av teamets styrkor och utvecklingsområden

Habitud Pro erbjuder en vetenskaplig kartläggning i form av en enkät som visar er hur ni ligger till på åtta principer för framgångsrika team. Enkelt att genomföra på planeringsdagen eller strax innan.

## Workshops med teamet

Arbeta med resultaten från kartläggningen tillsammans med teamet. Kommunicera om den bästa vägen fram för er som team. Habitud Pro erbjuder digitala kurser som sätts samman efter er kartläggning och ert behov från en bank av över 500 vetenskapligt baserade psykologiska träningstips. Gör gemensamma gruppövningar från Habitud på möten.

## Stötta förändring i vardagen

Medarbetarna får tillgång till hela banken av tips och kan även självständigt välja övningar efter sina behov. De kan välja de träningstips de själva vill jobba med mellan teammöten. Principerna är beskrivna i boken Ensam eller stark som vunnit utmärkelsen [Årets projektledarbok](#). Den kan användas som ett komplement, exempelvis i en bokcirkel för teamet.

## Mätbara resultat

När ni tränat går det att mäta samarbetet igen och följa framstegen. På så vis ger Habitud Pro en tydlig väg framåt för att bli ett ännu mer framgångsrikt team.



**PSYKOLOGI  
FABRIKEN**

# Hur funkar det?

Utbildningen sker både fysiskt och digitalt. Under en uppstartsdag får du all utbildning du behöver för att börja göra kartläggningar och träna tillsammans med teamet. Du får ett coachningstillfälle där vi hjälper dig på traven i starten.

Under våra två årliga nätverksträffar följer vi upp hur det gått för dig att träna teamet och coachar dig i ditt arbete. Du får även lära av andra Psykologiska tränare, ta del av våra bästa knep och lyssna på nya inspirationsföreläsningar med nya träningstips som vi kontinuerligt utvecklar och testar.

## Detta får du som Psykologisk tränare under 365 dagar, pris 29 000 sek.

- Ett Psykologiskt tränarinlogg till Habitud Pro
- Obegränsat antal teamkartläggningar för att identifiera teamets behov för upp till tio teammedlemmar\*
- Tio teammedlemmar\* får årsprenumerationer till Habitud Pro där de får genomföra obegränsat antal kurser.
- En uppstartsdag
- Två nätverksträffar med andra Psykologiska tränare
- Ett coachningstillfälle.
- Boken Ensam eller stark - Åtta principer för framgångsrika team
- Möjligheten att ladda ner träningstips som bilder som du kan lägga in i dina egna presentationer.
- En ny produkt varje nätverksträff som kan användas i arbetet med teamet
- Ett community med andra Psykologiska tränare, bland annat i form av en sluten facebookgrupp

\*För varje ytterligare medarbetare kostar en årsprenumeration på Habitud Pro 950 SEK

*"Jag har länge följt Psykologifabrikens arbete med att faktiskt skapa beteendeförändring. Det var det jag ville göra i min organisation. Till slut struntade jag i att jag inte fick certifieringen i Habitud finansierad av min arbetsgivare. Jag betalade ur egen ficka och har inte blivit besviken. Psykologifabriken har gett mig mängder med inspiration, material och med Habitud har jag fått verktygen att båda jobba med mina egna vanor och teamets." –  
Mikael Mattsson Flink, Metodutvecklare Salems kommun*



**PSYKOLOGI  
FABRIKEN**