



# UGL<sup>®</sup>

## Utveckling av grupp och ledare

### Om du bara ska gå en ledarskapskurs – GÅ UGL !

Genom konkreta upplevelser där både du och de övriga deltagarna bidrar, får du förståelse för hur grupprocesser påverkar allt som sker i gruppen samt hur du/ni hanterar detta.

UGL är Sveriges mest kostnadseffektiva grupp- och ledarskapsutbildning.

- Ger dig tid att utvecklas som ledare, medarbetare och människa och nå fördjupad självinsikt och ökad självkänsla.
- Lär dig hur en grupp utvecklas över tid och hur ledarskapet måste anpassas efter denna utveckling.
- UGL innebär en vecka med nya upplevelser, reflektion, dialog och insikter. Du får se dig själv med andras ögon, bättre förstå dina reaktioner, känslor och behov och dela erfarenheter med andra under veckan.

### MÅLGRUPP

Chefer, ledare, personal-avdelningar, medarbetare samt andra intresserade.

### ARBETSSÄTT

Kursen bedrivs i internatform under 5 dagar. Den bygger på frivilligt deltagande och kräver närvaro hela kurstiden.

### ANTAL DELTAGARE

8 – 12 personer

### KURSDATUM:

Vecka 42: 15-19 oktober 2012.

### PLATS:

Gammelstads gästhem, Kyrkbyn Gammelstad

### PRIS

13.200:- samt internat 4600:- + moms.

### MÅL

- Personlig utveckling i medarbetar- och ledarroll
- Förstå samarbetets komplexitet
- Kunna använda konstruktiv kritik och utvecklande feedback
- Förstå psykologiska mekanismer för individ- och grupputveckling.

### DU FÅR TRÄNA OCH UTVECKLA förmågan att:

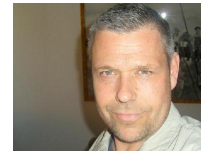
- förstå behovet av ledarskap och ledarutveckling
- kommunicera direkt och klart
- ge och ta emot effektiv feedback
- kunna se och hantera konflikter
- lita på dig själv och dina egna känslor och behov

Kursen ägs av Försvarshögskolan och bygger på teorier som har vetenskapligt stöd.

### KURSLEDARE



Lotta Lindgren  
Leg.  
psykoterapeut  
UGL-handledare



Dag Granberg  
Officer  
Fackman i ledarskap  
UGL och UL-handledare

Utbildar tillsammans ledningsgrupper, medarbetare, arbetslag och intresserade i: UGL, Utvecklande ledarskap, Svåra samtal, Kris- och konflikthantering, feedback och kritik, APT (effektiva arbetsplatsträffar)

### ANMÄLAN:

Till Lotta Lindgren AB 070 – 534 33 24

senast: 24 september 2012

[lotta@lottalindgren.se](mailto:lotta@lottalindgren.se)

Läs mer: [www.lottalindgren.se](http://www.lottalindgren.se)

Lotta Lindgren AB

## **ANMÄLAN DELTAGARE TILL UGL**

**Kurstillfälle**\_\_\_\_\_

**Namn**\_\_\_\_\_

**Befattning**\_\_\_\_\_

**Företag**\_\_\_\_\_

**Adress**\_\_\_\_\_

**Postadress**\_\_\_\_\_

**Telefon**\_\_\_\_\_

**Mobil**\_\_\_\_\_

**E-post**\_\_\_\_\_

### **FAKTURERINGSADRESS:**

**Företag**\_\_\_\_\_

**Adress**\_\_\_\_\_

**Postadress**\_\_\_\_\_

**Telefon**\_\_\_\_\_

Vid återbud senare än 4 veckor före kursstart debiteras 50% av deltagaravgiften.

Vid återbud senare än 2 veckor före kursstart debiteras hela deltagaravgiften.

Faktura skickas ut före kurs start och ska vara betald senast två veckor efter kursen. Vi översänder bekräftelse på kursanmälan, information om kursen, tider och andra praktiska detaljer i god tid före kursens början.

Skickas till: Lotta Lindgren AB Gultmalvägen 9 975 95 Luleå Tfn: 070- 534 33 24

E-post: [lotta@lottalindgren.se](mailto:lotta@lottalindgren.se)

### **Mer info om UGL, från Försvvarshögskolans hemsida.**

Sedan mer än tjugo år ingår Utveckling av Grupp och Ledare (UGL) som grundläggande ledarskapskurs vid försvarets officershögskolor och har även rönt stort intresse inom övrig offentlig förvaltning samt inom näringsliv. Detta har lett till att allt fler vill ta del av denna kurs.

Kursen riktar sig främst till arbetsledare, medarbetare och utbildare som är intresserade av ledarskaps- och individutveckling.

UGL är inte någon "charmkurs" den är inte heller en kurs för individer med "personliga problem". Kursen är krävande och är lämplig för den som vill och har förmågan att förbättra sina egenskaper och färdigheter som individer och ledare.

Kursens övergripande mål är att göra deltagarna effektivare som ledare, utbildare och gruppmedlemmar genom att utveckla förmågan att:

- \* 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 individernas roll i denna
- \* Hantera stress effektivare
- \* Kommunicera direkt och klart
- \* Lära av gruppdynamiska utbildningsmetoder

UGL-kursen genomförs i grupper om 8 - 12 personer och leds av två särskilt utbildade och behöriga handledare som anpassar aktiviteter och övningar till deltagarnas och gruppens behov.

Kursen omfattar ca 40 timmars handledarledd utbildning och genomförs under fem sammanhängande dagar. Kursens uppläggning fordrar närvaro under hela kurs tiden. Annan verksamhet (t.ex. medfört hemarbete) kan inte göras parallellt med UGL-kursen. Kursen bör bedrivas i internatform.

Kursen ligger i linje med följande värderingar:

Människan är organisationens viktigaste tillgång.

- \* Kontakter och samarbete mellan all personal inom organisationen skall präglas av öppenhet, förtroende och gemenskap. Attityder och beteenden som kan uppfattas som tecken på bristande respekt för andras människovärde får inte godtas.
- \* Gruppens sammanhållning och dess samlade resurser av alla slag är avgörande för om och hur uppgifterna kommer att lösas. Kunskap om och förståelse för samspelet mellan människor är därför en förutsättning för ett gott ledarskap.
- \* Ledarskap är chefens förmåga att skapa de betingelser som gör att medarbetarnas personlighet, kunskaper, intressen, initiativkraft och vilja till samarbete tillvaratas för att förelagda uppgifter skall lösas på bästa sätt.

Kursens mål är att få ökad förmåga att:

- \* arbeta med reflektion och lärande enskilt och i grupp
- \* hantera och förstå konflikter
- \* arbeta med olika konflikthanteringsverktyg,
- \* kunna kommunicera direkt och klart
- \* förstå känslors inverkan på individ som gruppnivå
- \* kunna ta och ge utvecklande feedback
- \* förstå hur funktionalitet, kön, sexuell preferens samt etnicitet påverkar relationer och ledarskap
- \* kunna urskilja olika stadier i en grupps utveckling och det egna förhållningssättet relaterat till dessa
- \* förstå att det finns behov av olika ledarstilar

## Utvärdering "UGL 2008" några kommentarer

- En kurs utöver det vanliga
- Värdefulla insikter för resten av mitt liv
- Kursen har varit extremt värdefull för mig och fått mig att stanna upp och reflektera
- Det allra bästa; aktiv lyssning och utvecklande feedback – vilka höjdare
- Har på djupet förstått att ledarskap är en relation och inte en egenskap
- Har fått god insikt om hur grupper fungerar
- Jag har växt både som yrkesmänniska och privat
- Vilken resa!!
- Ledarskapet har konkretiserats genom att träna och uppleva.
- Det är en ynnest att få gå UGL
- Pärmerna med allt material – vilken faktabank.
- Att uppleva processen går inte att läsa sig till
- Kursens form kring upplevelsebaserat lärande ger mycket insikter
- Kursen varvar teori och praktik på ett mycket bra sätt – Man får möjlighet att reflektera över sitt ledarskap och få feedback på det så att det kan utvecklas.
  - UGL är ett labb där man verkligen lär sig med både kropp, själ och tanke.
  - Lång inre resa på kort tid
  - Många insikter om hur JAG påverkar genom MITT agerande
  - En otrolig möjlighet till personlig utveckling

### **Feedback om handledarna:**

- Ni båda får mig att känna ett enormt lugn vilket jag har ett behov av i främmande situationer
- Toppbetyd! Jag kan inte ens föreställa mig att det skulle kunna bli bättre
- Tydlig och bra struktur har skapat trygghet
- Duktiga på att vara tysta och låta oss lösa uppgifterna
- Ni båda är ytterst kompetenta och vet vad ni gör, kompletterar varandra
- Ni har lett våra övningar och processer strålande och hela veckan har varit trivsamt och faktiskt roligt. Det har aldrig varit tungt trots fysisk trötthet.
- Er tillit till processen och till gruppen har gjort mig trygg i min egen process.
- Tycker ni båda var grymma som inte "klev in", att bara iaktta på det sättet måste vara oerhört svårt. Tack!