

## Alt det praktiske

### Tid og sted

"Ildsjælen på arbejde" afholdes d. 14. og 15. marts 2012 på Tivoli Hotel. Arni Magnussons Gade 2 , 1577 København V. Tlf.: 44 87 00 00.

### Pris

Ved tilmelding senest d. 13. februar er prisen 4.500,- kr. eks. moms og herefter er prisen 6.000,- kr. eks. moms.

### Inkluderet i prisen

Selve seminaret og al forplejning, dvs. morgenmad, frugt, te/kaffe, frokost og kage. Derudover får deltagerne "Ildsjælenes bog" samt kontorplakaterne "Ikaros" og "Optimisme" (samlet værdi 847,- kr). Overnatning er ikke inkluderet i prisen.

### Tilmelding

Tilmelding kan ske ved at sende en mail til seminar@ildsjael.dk eller udfylde formularen på [www.ildsjael.dk/seminar](http://www.ildsjael.dk/seminar). Tilmeldingen er bindende og gælder først, når fakturaen er betalt.

### Afbestilling

Afbestilling skal ske ved at sende en mail til samme adresse som til tilmeldingen. Ved afbestilling indtil 30 dage før afholdelsen af seminaret, refunderes 80 % af beløbet. Herefter refunderes 50 % af beløbet. Er der afbud fra tre dage før afholdelsen, er der ingen refusion, men en plads kan selvfølgelig overdrages til en anden.

### Spørgsmål

Kan rettes til Tommy Krabbe på [tommy@ildsjael.dk](mailto:tommy@ildsjael.dk) eller 28 83 18 86. Der tages forbehold for evt. fejl, ændringer og trykfejl.

Ildsjæl v/ Tommy Krabbe, Ib Schönbergs Allé 2, 4.tv, 2500 Valby. [www.ildsjael.dk](http://www.ildsjael.dk)

# Ildsjælen på arbejde

- Et seminar om at brænde igennem uden at brænde ud



Tivoli Hotel  
14.-15. marts 2012

- Få en hverdag med mere mening
- Lær din indre ildsjæl at kende og brug den til at skabe både indflydelse og resultater
- Det gode samarbejde med andre ildsjæle og ikke-ildsjæle
- Sådan håndterer du alt fra sortseere til jubelidioter
- Lær at sige nej uden at få dårlig samvittighed
- Forebyggelse og håndtering af stress

Underviser: *Tommy Krabbe*, forfatter og foredragsholder, [www.ildsjael.dk](http://www.ildsjael.dk)

*Tommy Krabbe er autentisk, reflekteret og et menneske, der går efter målet - gerne med utraditionelle midler. Det er berigende og inspirerende.*  
Pia Torreck, direktør og lederudviklingskonsulent, UPTION

# Om seminaret

**Ildsjæle lyser op omkring sig.** Med deres brændende engagement og givende indstilling er de en gevinst for enhver arbejdsplads – uanset om de har med kunder, borgere eller andre medarbejdere at gøre.

**Gevinsterne ved ildsjæle** på arbejdspladsen er fx øget arbejdsglæde, trivsel og motivation samt bedre resultater, fordi de bare VIL det hele mere.

**Derudover er der også den ekstra sidegevinst**, at det også medfører mere lykke i fritids- og privatlivet.

**Ilden kan dog også være en lunefuld størrelse!** For det første er der altid fare for at brænde ud, når man brænder for noget. Det er især en udfordring, når man har med ildsjæle at gøre, for ofte kommer det stressende pres indefra, hvilket gør det svært at gøre noget ved problemet udefra.

**For det andet kan ilden løbe løbsk**, hvis man ikke har de rette værktøjer til at passe og pleje den med. En ildsjæl, der mangler fokus og redskaber, kan pludseligt få svært ved at få afløb for sit engagement med uheldige konsekvenser for både ildsjæle og arbejdspladsen.

**Endelig kan ildsjæle føle sig underlige og ensomme**, fordi de har svært ved at forstå, hvorfor andre ikke brænder som dem. Det gør dem til meget søgende mennesker, hvilket også kan betyde at de søger væk fra virksomheden i stedet for at lære, hvordan deres indre ild kan trives, hvor de er.

**Heldigvis er ilden ikke mere lunefuld**, end at den kan styres. Seminaret ”Ildsjælen på arbejde” ruste den enkelte medarbejder til at tænde og styre sin egen ild samt passe på sig selv, så ilden ikke resulterer i stress, udbrændthed og deraf sygemeldinger. Det hele bliver dermed til en stor gevinst for både virksomheden og den enkelte ildsjæl.

**Målgruppen for seminaret** er medarbejdere og mellemledere, der allerede er eller gerne vil være blandt ildsjælene på arbejdspladsen, uden at det medfører længere arbejdstid eller mere stress.

# Om underviseren

**Tommy Krabbe** er projektmand, forfatter og foredragsholder. Han er kandidat i interpersonel organisationskommunikation og har arbejdet i en række forskellige projektlederstillinger, der alle har haft det til fælles, at ildsjæle var omdrejningspunktet. Endelig har han også arbejdet med at tilrettelægge kurser og konferencer, så han forstår at skabe optimale læringsforhold.

Han har endvidere skrevet, den første bog, der sætter fokus på ildsjæle, nemlig ”Ildsjælenes bog”. Derudover har han holdt over 100 foredrag for private og offentlige virksomheder om netop ildsjæle.



Nu samler han for første gang alle de emner, der vedrører ildsjæle i arbejdslivet på to intense dage, hvor der er **fokus på power og pointer i stedet for Powerpoint.**

Læs meget mere om Tommy Krabbe og ildsjæle på [www.ildsjael.dk](http://www.ildsjael.dk)

# Dag 1: Brænd og brug ilden!

- 8.30 - 9.00:** Registrering og morgenmad
- 9.00 - 09.30:** Velkomst, præsentation og forventningsafstemning
- 09.30 - 10.15:** Mening i arbejdslivet
- Hvorfor er det vigtigt at have mening i arbejdslivet?
  - Tre tilgange til mening i arbejdssammenhæng
- 10.15 - 10.30:** Pause
- 10.30 - 12.00:** Tænd ildsjælen!
- Hvad er en ildsjæl?
  - Sådan betragter ildsjæle deres arbejde
  - Lær din indre ildsjæl at kende
- 12.00 - 13.00:** Frokost
- 13.00 - 14.00:** Brug din indre ildsjæl til at få mere indflydelse
- Hvad er indflydelse?
  - Hvordan skaber man den?
- 14.00 - 14.15:** Pause

- 14.15 - 15.00:** Ildsjæl blandt andre ildsjæle
- Hør om de fire ildsjæle-arketyper
  - Lær din egen type at kende
  - Det gode samarbejde
- 15.00 - 15.10:** Samle tanker og strække ben
- 15.10 - 16.00:** Ildsjæl blandt ikke-ildsjæle
- Hvordan tænder man ilden i andre?
  - Skal alle være ildsjæle?
- 16.00:** Afslutning på dag 1

## Top 3 over, hvad der får ildsjæle til at brænde for deres arbejde:

- 1: At gøre en forskel
- 2: At kunne se meningen med det, man laver
- 3: At kunne sætte sit præg på det, man laver

*Kilde: Hvad brænder danskerne for 2011*

## Dag 2: Undgå at brænde ud

- 8.30 - 9.00:** Morgenmad
- 9.00 - 10.00:** Mellem sortseere og jubelidioter
- Lær sortseeren, pessimisten, realisten, optimisten og jubelidioten at kende
  - Hvor ligger du henne på skalaen?
- 10.00 - 10.10:** Samle tanker og strække ben
- 10.10 - 11.30:** Feedback, der forebygger konflikter
- Hvordan tager man imod feedback og giver den?
  - Anerkendelse og ros samt forskellen på de to
- 11.30 - 12.30:** Frokost
- 12.30 - 13.30:** Kunsten at sige nej
- Derfor er vi så glade for at sige ja
  - Sådan siger du nej uden at få dårlig samvittighed
- 13.30 - 13.45:** Pause

- 13.45 - 14.30:** Forebyggelse af stress
- Hvad kan man gøre for at undgå at komme ud over kanten?
  - Sådan bliver fornuftige tiltag til gode vaner
- 14.30 - 14.40:** Samle tanker og strække ben
- 14.40 - 16.00:** Håndtering af stress
- Hvad er stress?
  - Hvorfor opstår den?
  - Hvordan behandles den?
  - Hvad kan du selv gøre?
  - Hvad kan du gøre for andre, der er ramt?
- 16.00 - 16.30:** Evaluering og afrunding
- 16.30:** Afslutning på seminaret

### Ildsjæle og stress

7 ud af 10 ildsjæle har oplevet stress.

For halvdelen af dem gik det over af sig selv.

Den anden halvdel blev enten sygemeldt og / eller behandlet for det.

Kilde: *Hvad brænder danskerne for 2011*