

Derfor skal du holde op med at grave indad – og begynde at bygge udad

(Snigpremiere på Elefanthviskeren)

Vi har lært at personlig effektivitet, selvudvikling og vaneændringer starter med os selv. At vi skal finde de rigtige overbevisninger, bearbejde vores mentale mønstre, styrke vores indre motivation og udvikle mere viljestyrke. Men hvad nu hvis problemet slet ikke er dig?

I dette foredrag vender *Jens Christian Haar* selvudvikling på hovedet, og introducerer et anderledes perspektiv fra sin kommende bog *Elefanthviskeren*. For vi vender typisk blikket indad, når vi ønsker at ændre vaner, reducere stress, blive mere nærværende eller fokuserede. Vi leder efter forklaringer i vores personlighed eller manglende disciplin.

Men problemet er bare, at adfærd i langt højere grad formes af det miljø, vi bevæger os i. Små ændringer i omgivelser, struktur og hverdagens design kan ofte skabe større og mere holdbare forandringer end måneder med selvransagelse.

Foredraget giver deltagerne en ny måde at forstå adfærd på – og konkrete værktøjer til at gøre de ønskede handlinger lettere (og de uønskede sværere). Det er ikke et foredrag om at tage sig sammen. Det er et foredrag om at bygge et liv, hvor du sjældnere behøver 'tage dig sammen'.

Deltagerne får:

- Et opgør med klassisk selvudvikling, hvor der typisk graves indad i selvransagelse, og en alternativ vej frem
- Konkrete eksempler på små ændringer med stor effekt
- En praktisk øvelse der sætter dem i gang (allerede under foredraget) med at skabe en reel forandring

Formater:

- 20-30 min. teaser / keynote
- 45-60 min. foredrag
- 2-4 timers workshop

Om foredragsholderen

Jens Christian Haar arbejder med læring, ledelse og adfærdsudvikling.

De seneste 14 år har han arbejdet med undervisning, uddannelse og udvikling af mennesker og teams. De seneste 3,5 år med udvikling og afholdelse af lederuddannelse i en stor global virksomhed hvor fokus bl.a. er på selvledelse, adfærd, forandringsledelse og personlig udvikling.

Han har desuden flere års erfaring som leder og kombinerer praksisnær erfaring med en akademisk baggrund i filosofi og psykologi (Cand.mag.). Derudover er han uddannet indenfor ledelse, coaching og LEAN.

I sit arbejde er han særligt optaget af ét spørgsmål: hvorfor er det så svært for mennesker at gøre det, de egentligt gerne vil?

