

KBT för HR & ledare – praktisk OBM för ett bättre arbetsliv

Beteendeproblem och bristande kommunikation är vanliga utmaningar i organisationer, oavsett storlek. För att skapa en välfungerande arbetsmiljö är det avgörande att medarbetare mår bra, samarbetar effektivt och kommunicerar tydligt. Denna utbildning ger dig kunskap och verktyg för att arbeta med både individer och grupper, oavsett om det handlar om att lösa beteende- eller kommunikationsproblem.

Utveckla vilken verksamhet som helst – ett beteende i taget!

Med den beprövade metoden OBM får du lära dig anpassade tekniker för att hantera dessa utmaningar och skapa hållbara lösningar.

Vad är OBM?

Organizational Behavioral Management (OBM) är en evidensbaserad metod som fokuserar på att analysera, förstå och förändra beteenden inom organisationer. Genom att arbeta systematiskt med beteendeförändringar och förbättrad kommunikation skapas en mer effektiv och positiv arbetsmiljö.

Helt på distans – enkelt att kombinera med arbete

Utbildningen är uppdelad på åtta dagar och innehåller både teori och praktiska övningar. Utbildningen sker via Google Classroom och Zoom.

Längd: 8 dagar på distans uppdelade på 4 x 2 dagar (fyra block)

Kostnad: 17 200 kr inkl. moms

Utbildare: Johan Waara, leg. psykolog

Målgrupp

- HR-specialister som arbetar med organisationsutveckling
- Ledare och chefer som vill stärka sina team och sitt ledarskap
- Konsulter och coacher som arbetar med företags- och organisationsförändringar
- Jobbar med barn med stöd och hjälp till ledare och följare

Utbildningen ger verktyg för att:

- Förstå och kartlägga beteenden och drivkrafter i arbetsmiljö
- Implementera beteendeförändringar på individ- och gruppnivå
- Förbättra kommunikationen för långsiktigt hållbar förändring

Dag 1: Introduktion och historik

Kursmål:

Ge en övergripande förståelse för beteendeanalysens grundprinciper och historik.

Lärandemål:

- Förklara grundläggande begrepp inom beteendeanalys
- Beskriva beteendeanalysens historiska utveckling och dess tillämpningar
- Identifiera och analysera olika beteenden i olika kontexter
- Reflektera över hur beteendeanalys kan tillämpas i praktiska situationer



Dag 2: Ledarskap och teamdynamik

Kursmål:

Fördjupa förståelsen för ledarskapets påverkan på teamdynamik och medarbetarnas beteenden.

Lärandemål:

- Förstå och definiera olika ledarbeteenden och deras påverkan på teamet
- Analysera teamdynamik och identifiera olika beteenden inom ett team
- Utveckla färdigheter för att stötta och motivera medarbetare baserat på beteendeanalys
- Diskutera hur ledarskap kan påverka långsiktig beteendeförändring

Dag 3: Kartläggning av beteenden

Kursmål:

Introducera metoder för att kartlägga nyckelbeteenden som är viktiga för förändring.

Lärandemål:

- Identifiera olika metoder för att observera beteenden
- Tillämpa tekniker för att kartlägga beteenden i praktiska situationer
- Förstå hur nyckelbeteenden definieras och avgränsas
- Påbörja formulering av förändringsmål

Dag 4: Mätning av beteenden

Kursmål:

Fördjupa arbetet med att mäta och förstå beteenden som grund för förändringsarbete.

Lärandemål:

- Förstå skillnaden mellan kvantitativa och kvalitativa metoder vid beteendemätning
- Samla in och analysera beteendedata
- Använda data från beteendemätning för att formulera konkreta förändringsmål
- Reflektera över mätningens betydelse för uppföljning

Dag 5: Förändringsarbete – strategier och tekniker

Kursmål:

Fördjupa kunskapen om förändringsarbete och effektiva strategier för implementering.

Lärandemål:

- Förstå olika teorier och modeller för förändringsarbete
- Identifiera effektiva tekniker för att skapa hållbar förändring
- Utveckla färdigheter för att planera förändringsinsatser
- Arbeta praktiskt med förändringsstrategier

Dag 6: Fördjupning i förändringsarbetet

Kursmål:

Fördjupa arbetet med att följa upp och säkerställa effekten av genomförda förändringar.

Lärandemål:

- Följa upp och mäta förändringens effekt på beteenden
- Reflektera över vad som krävs för att en förändring ska vara långsiktig och framgångsrik
- Justera insatser utifrån insamlad data
- Integrera kartläggning, mätning och förändringsarbete i en sammanhållen process



SVERIGEHÄLSAN

Dag 7: Att arbeta med motstånd i förändringsprocessen

Kursmål:

Förstå och hantera hinder som kan uppstå vid förändringsarbete och hur de kan övervinnas.

Lärandemål:

- Identifiera vanliga hinder i förändringsprocesser, både på individ- och gruppnivå
- Utveckla strategier för att hantera motstånd och ovilja till förändring
- Analysera beteenden som hindrar framsteg och skapa åtgärdsplaner
- Tillämpa konkreta tekniker för att övervinna hinder

Dag 8: Vidmakthållande och avslutning

Kursmål:

Ge deltagarna verktyg för att säkerställa att genomförda förändringar håller i längden.

Lärandemål:

- Förstå vikten av att säkerställa att förändringar vidmakthålls över tid
- Skapa och implementera strategier för att stärka långsiktig beteendeförändring
- Reflektera över lärdomar från kursen och utveckla en plan för fortsatt utveckling
- Diskutera hur feedback och kontinuerlig uppföljning kan användas för att stödja långsiktig framgång

Utbildare



Utbildningen leds av Johan Waara, leg. psykolog och universitetsadjunkt. Johan har utbildat och handledt våra studenter sedan 2006 och arbetar också vid Uppsala universitet på flera olika utbildningar med särskilt fokus på kommunikation.

Sverigehälsan erbjuder sedan 30 år tillbaka yrkesutbildningar via YH, kompetensutveckling för yrkesverksamma och uppdragsutbildning för verksamheter och företag. Vi är även störst i Sverige på KBT-utbildningar. Läs mer och se hela vårt utbud av utbildningar på sverigehalsan.se