

epIQlearning

HYPNOSE I VIRKSOMHEDER



**SYSTEMISK
KOGNITIV
INDUKTIONSBASERET
LIVS
LÆRING**

**INDFØRELSE AF SKILL
:EN METODIK DER
KOBLE VIDEN FRA DEN
HYPNOTISKE VERDEN
MED DEN DAGLIGE
ARBEJDSMÆSSIGE
HVERDAG**

**PRÆSTATIONSFORBEDRING
OG MEDARBEJDERTRIVSEL**

Kontakt

Web: www.epIQlearning.dk

Mail: info@epIQlearning.dk

Telefon: +45 3065 4863



Indledning

eplQlearning har udviklet metoder som kan integreres med arbejdsdagen i jeres virksomhed, og som kan være fremmede for jeres **resultater** og **trivsel** gennem fx forbedrede **målsætninger**, bedre **samarbejde** og øget **tilpasningsevne**. Metoderne bygger på erfaringer fra hypnosens, hvor den enkelte medarbejder sættes i stand til at bearbejde indre udfordringer, der ellers kan virke forstyrrende eller blokerende i hverdagen.

Metoden **SKILL – Systemisk Kognitiv Induktionsbaseret Livs Læring** – er udviklet af *eplQlearning* – er virkelighedsafprøvet i læringsmiljøer, og er nu videreudviklet og tilpasset til virksomheder.

I dette oplæg forklarer vi, hvad hypnose er. Vi præsenterer 3 forskellige modeller for indførelse af **SKILL** metoden, hvor *eplQlearning* både kan komme ud på virksomheden og varetager implementeringen, men også kan klæde virksomheden selv på til at fortsætte og forbedre indsatsen, hvis dette ønskes. Beskrivelsen viser tids- og ressourceforbrug samt et prisoverslag for et implementeringsprojekt.

Idégrundlag

Vi opfatter **hypnosetilstanden** som en tilstand, hvor hjernen er særligt koncentreret eller fokuseret og dermed i en tilstand af øget modtagelighed. Hypnosetilstanden dæmper kritiske faktorer i vores bevidste sind og åbner dermed underbevidstheden for en større individuel udvikling og positiv forandring. Vi betragter den hypnotiske tilstand som en tilstand, hvor man er meget optaget af noget, og hvor tiden går hurtigt, uden man lægger mærke til det. I den hypnotiske tilstand optager fokus det meste af bevidstheden og åbner dermed for adgangen til den menneskelige underbevidsthed og en forandring om øget udvikling og velvære. Hypnose er anderledes end "mindfulness" og andre meditationsmetoder idet den også indeholder ændringer til tanke- og handlemønstre.



I vores bevidste sind, som er toppen af isbjerget med små 5%, findes også vores indre kritiker. Denne virker som en funktion der beskytter os på godt og ondt mod forandring, blandt andet ved at sammenligne nye informationer med alt, hvad vi ellers ved og har oplevet i vores liv. Dette kan ofte konflikte med individers ønske om tilpasning og forandring. Under hypnose, er den kritiske faktor mindre aktiv hvilket baner vejen mod det ubevidste (95%). Det anvender vi i hypnosens, idet vi omgår den kritiske sans for at skabe tilstande hvor i der indgår en ny og forbedret selvopfattelse.

Vi kan arbejde i underbevidstheden med at ændre uhensigtsmæssige og overbevisninger som måtte være begrænsende for den enkelte medarbejder og leder såvel som for virksomheden. Disse overbevisninger er skabt gennem livet via prægning fra omgivelserne. Vores overbevisninger styrer vores adfærd, handlemåder og tanker om os selv og omverdenen. Tanker som "jeg er ikke god nok" eller "verden er et farligt sted" er i virkeligheden også overbevisninger. Dette kan lede til et handlemønster, hvor man holder sig tilbage, bliver usikker eller overkompenserer, som eksempler på, hvordan en overbevisning kan styre vore handlinger. Det kan resultere i – for

både virksomheden og for den enkelte medarbejder - omkostningstunge forløb af præstationsangst, depression, social angst, stress og måske i yderste konsekvens udbrændthed.

Det er vores erfaring, at negative eller blokerende overbevisninger kan bearbejdes og opløses under hypnose. Ligeledes kan følelser som angst, og andre former for ubehag og underbevidste reaktioner, reduceres, neutraliseres eller måske helt fjernes med hypnose. Den effekt vil være med til at fjerne indre begrænsninger og at frigøre overskud hos den enkelte medarbejder.

SKILL er en ny metode bygget omkring en hypnotisk tilgang, der øger trivsel og motivation gennem forhøjet selvindsigt, der igen danner mere selverkendelse og dermed selvværd og i sidste ende selvrespekt. Disse er vigtige forudsætninger, hvis virksomheden ønsker at udvikle sig til et højt performende team idet "*kæden ikke er stærkere end det svageste led*".

Virksomhedens særlige udfordringer

Det typiske billede er, at virksomhedens udfordringer ligger indenfor målsætning, samarbejde eller forandring.

Målsætning

Den øgede konkurrence fra et stadigt mere globalt marked kalder på stadigt mere udfordrende målsætninger; såkaldte "stretch-goals". Det er nødvendigt at kigge indad og at finde måder at fjerne hindringer der står i vejen for en forbedret og optimeret præstationsevne. Vel og mærke uden at medarbejdernes velbefindende samtidigt sættes over styr. Når det samtidig er vigtigt for virksomheden at idegenerere og at innovere, er det endnu mere kritisk at medarbejderne har det rette overskud. For at forsøge at være kreativ og iderig samtidig med, at man er under et pres, er meget vanskeligt.

Hvordan udarbejder virksomheden **gode målsætninger**, hvordan opnår virksomhedens medarbejderens ægte **forpligtelse** til målene, og hvordan nås målene i det hele taget? Det er – mere end nogensinde før – nødvendigt at holde organisationen toptunet, forstået på den måde at medarbejderne udvikles og at deres energi lægges i realiseringen af de omtalte målsætninger, fremfor at gå til spilde pga. individuelle udfordringer eller stress. Hypnose kan medvirke positivt til, at medarbejderne fx opnår beroligelse og udskifter begrænsende med støttende overbevisninger, hvilket kan frigøre energi der ellers måtte være bundet.

Samarbejde

Der kan opnås en magnitudo af præstationsforbedring og en højere trivsel gennem et forbedret, internt samarbejde i virksomheden, både indenfor og på tværs af den enkelte afdeling. Gennem kollektiv og individuel beroligelse og integrationen af kollektive gruppenormer og overbevisninger, kan organisationen bringes til en balanceret højtydende tilstand hvor trivslen samtidig sikres.

Hypnose kan både gennem frigørelse af mere personligt overskud, gennem ændring af overbevisninger og forankring af stærkere gruppenormer, medvirke positivt til et arbejdsklima der er kendetegnet ved et forbedret samarbejde.

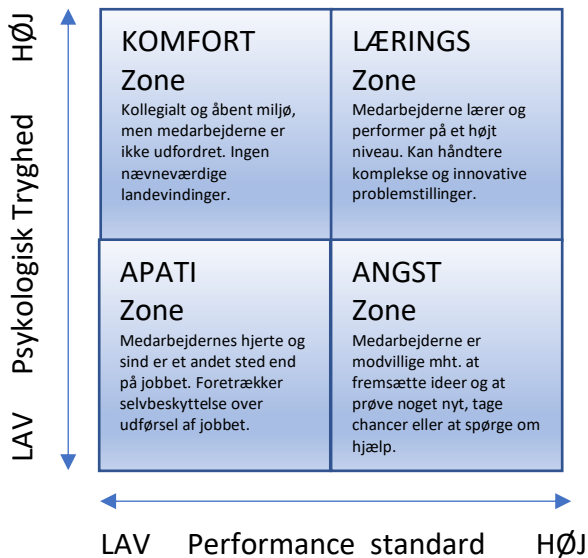
Forandring og tilpasningsevne

Den øgede konkurrence og omverdens voksende uforudsigelighed og kompleksitet kalder på stadig større forandrings og tilpasningsevne. Måden vi arbejder på i dag, er måske ikke konkurrencedygtig eller aktuel i morgen. Dette udfordrer i højere og højere grad statiske tankemønstre. Fundamentet under enhver forandring og tilpasning består af tillid og tryghed. For forandring og tilpasning kræver oftest et skridt ud i noget ukendt.

Hypnose kan både hjælpe med beroligelse, selvbeskyttelse samt at ændre eventuelle begrænsende overbevisninger til mere understøttende tankemønstre.

Kvalificerer du dig til at være kunde hos os?

Vores mål er at hjælpe din virksomhed til at balancere en høj psykologisk tryghed eller "well-being" med høj performance. Se figuren herunder. Måske befinder I jer allerede i den eftertragtede **læringszone**, hvor der er høj psykologisk tryghed i teamet samt høj performance gennem en villighed til at tage chancer, være ærlig og at bede hinanden om hjælp. Men det kan også være, at I befinder jer i én af de øvrige zoner. I så fald er det vores mål at bringe jer i retning af **læringszonen**.



Generelt for hypnose gælder det, at en absolut forudsætning er **tillid** og **tryghed**. Dynamikkerne i virksomhederne, specielt hvad angår indbyrdes hierarkier og medarbejder / ledere relationer er vigtigste størrelser hvad angår forudsætningerne for, at den enkelte virksomhed kan opnå succes med et program som **SKILL**: Et stærkt konkurrencepræget miljø (mellem de enkelte medarbejdere) og et miljø kendetegnet ved traditionelle medarbejder "performance vurderinger", hvor disse vurderinger oftest går én vej, kan med stor sandsynlighed udgøre hindringer for et projekt baseret på hypnose.

Vi lægger derfor vægt på, at vores kunder og deres organisationer er kendetegnet ved:

- ✓ Relativ høj psykologisk tryghed og tillid (man tør give hinanden feedback på adfærd og personlighed, også mellem medarbejdere og ledere, og man tør indrømme fejl)
- ✓ Forholdsvis flade hierarkiske strukturer eller endog selvstyrende teams
- ✓ Åbenhed overfor nye metoder og tiltag
- ✓ At individerne i organisationen er indstillet på og trykke ved, at skulle arbejde med deres egen selvudvikling
- ✓ En respektfuld forståelse (i ledelsen) af, at mennesker er hele mennesker, der ikke kun leverer arbejdskraft i form af enten hovedet eller kroppen

Såfremt ovennævnte kriterier ikke er opfyldte (at virksomheden fortrinsvis er i **apati** eller i **angst** zonen), kan *epIQlearning* selvfølgelig hjælpe virksomheden med at lægge en plan for, hvordan man gør sig klar til en egentlige implementering.

Hypnotisk tilgang som en del af arbejdsdagen – i praksis

I praksis arbejder medarbejderne selv med **SKILL** i gruppesessioner. Disse gruppesessioner består af oplæsning fra foruddefinerede scripts, mens medarbejderne sidder på deres stole eller ligger på gulvet i kontoret og lytter til enten *eplQlearning's* eller til virksomhedens egne uddannede instruktører.

Det anbefales at lektionerne foretages dagligt i en periode og at de varer mellem 20 og 30 minutter. De kan fx lægges om morgenen eller efter frokost. Der vores erfaring, at der allerede efter en periode på 4-5 gentagelser, vil opleves en forandring.

Implementering af **SKILL** – hvordan kan det gøres?

eplQlearning samarbejder med ledelsen i den enkelte virksomhed om at finde det forløb, som passer bedst til organisationens behov og ønsker. På den baggrund udarbejdes et nærmere økonomisk overslag og en tids- og aktivitetsplan for den valgte implementeringsmetode. eplQlearning udfører hypnosearbejdet eller uddanner det aftalte antal instruktører i virksomheden alt efter hvad virksomheden måtte ønske.

Der er flere niveauer for i hvor høj grad og i hvilken takt den enkelte virksomhed ønsker at uddanne egne terapeuter i udførelse af **SKILL**, men fælles for alle niveauerne anbefaler vi et informationsmøde for alle organisations ansatte, hvor alle de ansatte informeres om metoden, forventninger til medarbejderne og hypnosens forventede effekt på den enkelte.

eplQlearning leverer alt uddannelsesmateriale samt metodikker til forskellige problematikker, som der arbejdes med i de forskellige afdelinger.

Metode 1. Pilotprojekt, hvor eplQlearning indtræder som facilitatorer

Pilotprojektet er rettet mod en specifik problemstilling i en enkelt afdeling. Formålet med pilotprojektet er at introducere og afprøve metoden lokalt i egen virksomhed og at måle direkte på faciliteringen omkring en given problemstilling. Idéen med projektet er – ud over at løse en konkret problemstilling – at give virksomhedens ledelse og medarbejdere et erfaringsmæssigt solidt grundlag for at omfavne yderligere udbredelse af metoden til en større del af organisationen. Bemærk at metode 1 tager udgangspunkt i et team eller en afdeling som en kollektiv forsamling af individer. Om end den enkelte medarbejder arbejder med udgangspunkt i sin egen udvikling, foretages faciliteringen kollektivt som en gruppeance.

Det samlede implementeringsforløb vil typisk strække sig over 4 uger inkl. opfølgning på den opnåede effekt.

Introduktion for virksomheden

eplQlearning afholder et 2 times oplæg om hypnose typisk for hele medarbejder og ledelsesstaben i den pågældende afdeling, hvor deltagerne får et indblik i:

- hvad hypnose er
- hvor i hverdagen man kan opleve helt naturlige tilstande af hypnose
- hvad man kan med hypnose
- hvordan det kan bruges i arbejdsmæssig sammenhæng til at forbedre trivsel og udvikling

Der vil være mulighed for at lave en fælles guidet hypnose for at demonstrere, hvordan det kan opleves på egen krop svarende til, hvad medarbejderne vil opleve.

Målsætning

eplQlearning diskuterer sammen med virksomheden, oftest ved dennes ledelse eller nøglemedarbejdere, den særlige problematik der gælder for pilotprojektet, og der fastsættes KPI'er (Key Performance Indicators) som målepunkter. KPI'erne sigter mod at dokumentere den opnåede effekt.

Introduktion for medarbejderne

Medarbejderne får forud for sessionerne en introduktion til, hvordan de kan arbejde med og bearbejde det, de oplever som deres egne begrænsninger, vaner og mønstre under sessionerne, for bedst muligt at kunne forandre det. Dette gøres uden, at de afslører for deres leder(e), hvad deres særlige udfordringer er.

Facilitering i en afdeling ved eplQlearning

eplQlearning foretager den hypnotiske facilitering i en eller flere afdelinger, for at løse en specifik problematik.

Metode 2. Indførelse af SKILL Light

I denne metode uddannes en gruppe udvalgte medarbejdere eller ledere i SKILL Light, herunder anvendelse af det hypnotiske sprog på afdelingsniveau, så man selv bliver i stand til at gennemføre faciliteringen i organisationen. Uddannelsen tilbydes af eplQlearning, der også bistår ved ibrugtagningen af metoden. Efterfølgende kan de uddannede medarbejdere introducere og bruge metoden i arbejdsdagen generelt.

Det samlede implementeringsforløb vil typisk strække sig over 3 måneder inkl. opfølgning på den opnåede effekt.

Introduktion for virksomheden

eplQlearning afholder et to timers oplæg om hypnose typisk for hele medarbejder og ledelsesstaben i den pågældende afdeling, hvor deltagerne får et indblik i:

- hvad hypnose er
- hvor i hverdagen man kan opleve helt naturlige tilstande af hypnose
- hvad man kan med hypnose
- hvordan det kan bruges i arbejdsmæssig sammenhæng til at forbedre trivsel og udvikling

Der vil være mulighed for at lave en fælles guidet hypnose for at demonstrere, hvordan det kan opleves på egen krop svarende til, hvad medarbejderne vil opleve.

Første del af uddannelsesforløbet (16 timer af i alt 20 timer)

Den første del af SKILL Light uddannelsen gennemføres af eplQlearning og den kan, hvis virksomheden ønsker det, foregå på jeres virksomhed. Det vil typisk være over en periode på 4 uger med 4 timer pr. uge - i alt 16 timer. Hvis andre forløb ønskes kan det planlægges, så det passer bedst for den enkelte virksomhed.

Uddannelsen giver deltagerne grundlæggende viden om og praktisk indsigt i:

- Dybdegående viden om hypnose
- Grundlæggende forståelse for hypnosens metodikker og indvirkning
- Udføre en pre-talk: Kort fortælling for andre om hypnose, som gør afdelingen og den enkelte medarbejder tryk og dermed mere modtagelig i hypnosens
- Det indre alarmberedskab: Lærer medarbejderne at berolige sig selv ved at slukke for alarmberedskabet og dermed blive i stand til at koncentrere sig bedre

- Følelsernes sprog: Lærer, hvordan følelsernes sprog virker således, at forståelsen for kollegaernes følelser øges
- Afledning (indre forsvarsmekanisme): Skarp opmærksomheden og gå bag om afledningen (eks. tyer til overspringshandlinger på en bagvedliggende følelse af usikkerhed)
- Hypnotiske positive forslag og hvordan kan de bruges
- Guide en hel gruppe i hypnose
- Læse hypnotiske scripts på en kongruent måde
- Facilitere og gennemføre en gruppehypnosession af ca. 20-30 minutters varighed

Målsætning

epIQlearning diskuterer sammen med virksomheden, oftest ved dennes ledelse og nøglemedarbejdere, den særlige problematik der gælder for pilotprojektet, og der fastsættes KPI'er (Key Performance Indicators). KPI'erne sigter mod at dokumentere den opnåede effekt.

Første afprøvning i afdelingen

Afprøvning af teknikkerne ude i afdelingen henover en ny 4 ugers periode, dagligt af 20-30 minutters varighed, alt efter medarbejdernes koncentrationsniveau og teamets udviklingsniveau (kan tilpasses medarbejderes distancearbejde ved at der bruges online mødeplatforme (anbefalet) eller forudindtalte scripts). Medarbejderne får forud for sessionerne en introduktion til, hvordan de kan arbejde med og bearbejde det, de oplever som deres egne begrænsninger, vaner og mønstre under sessionerne, for bedst muligt at kunne forandre det. Dette gøres uden, at de afslører for hverken ledelse eller kollegaer, hvad deres særlige udfordringer er.

Anden og sidste del af udviklingsforløbet (4 timer af i alt 20)

Opfølgning og undervisning med feedback fra ledelse og deltagere og justering i forhold til udfordringerne samt nye alternativer til metoder, scripts mm.

Anden afprøvning i afdelingen

Ny afprøvningsperiode forløber ligeledes i 4 uger med eventuelt tilrettede scripts og metoder til den pågældende afdeling, samt eventuel justering af interval eller andre tiltag. Det hypnotiske sprog anvendes af de særligt uddannede medarbejdere-instruktører til hypnotiske forslag på daglig basis, for at støtte kollegaerne i deres ønskede forandring.

Afsluttende opfølgingsmøde

Afslutningsvis afholdes et møde, hvor erfaringerne deles og de opnåede resultater præsenteres af de særligt instruktøruddannede medarbejdere.

Metode 3. Bred udbredelse af SKILL metoden på både afdelings- og individniveau

Her udbredes SKILL metoden til en større del eller til hele virksomheden og dens ansatte på individniveau.

Der uddannes 2-3 instruktører, som bedst findes blandt virksomhedens egne medarbejdere. Det anbefales generelt, at man ikke udvælger ledere, når SKILL skal anvendes på medarbejderniveau, da man generelt ikke kan se bort fra den særlige leder/medarbejder dynamik der findes pga. et ulige magtforhold. Til gengæld anbefales det, at betragte en evt. ledergruppe som en særlig og specifik afdeling, hvor der kan anvendes de samme metoder. For eksempel kan man vælge at 'opgradere' en leder til SKILL gruppefacilitator og hypnoseterapeut der så kan anvende metoderne indenfor den pågældende ledergruppe.

Virksomheden kan også vælge at indgå i et længerevarende samarbejde med os, fx i forhold til at vi stiller os til rådighed for løbende og individuelle coaching / samtaler for virksomhedens ledere og/eller nøglemedarbejdere. Man kan derudover vælge at kalde os ind til større interne workshops, hvad angår større forandringer i virksomheden.

Implementeringen omfatter som minimum:

- **SKILL Light** uddannelsen gennemføres som beskrevet under metode 2.
- eplQlearning uddanner derudover 2-3 medarbejdere til instruktører, dvs. hypnoseterapeuter med speciale i **SKILL** gruppefacilitering, hvor de udvalgte bliver uddannet i at anvende hypnose i forhold til individer såvel som til grupper. Kurset gennemføres over i alt 12 dage fordelt over en given periode, med mellemliggende selvstudier.
- De fuldt uddannede instruktører bliver i stand til at anvende langt flere individuelle redskaber i en given problemstilling i de tilfælde, hvor den enkelte medarbejder er den udløsende faktor.
- Medarbejderne får forud for sessionerne en introduktion til, hvordan de kan arbejde med og bearbejde det, de oplever som deres egne begrænsninger, vaner og mønstre under sessionerne, for bedst muligt at kunne forandre det. Dette gøres uden, at de afslører for hverken ledelse eller kollegaer, hvad deres særlige udfordringer er.
- Virksomheden opnår en komplet løsning, hvor det hypnotiske sprog kan anvendes som et udviklingsorienteret værktøj tilpasset virksomheden, og som danner vejen for at der kan arbejdes med medarbejderne på individuel basis.

Prisen for en implementering afhænger af den valgte metode og den ønskede udbredelse. I alle tilfælde udarbejder eplQlearning et tilbud på en given løsning i samarbejde med den enkelte virksomhed.

Hvem er vi?

Brian John McCullen Dahl og Tonny Læbel er de to karismatiske hjerner bag eplQlearning. De er to nysgerrige sjæle med mange uddannelser bag sig, samt en stærk passion tilfælles omkring det at bringe mennesker tættere på sig selv og deres autentiske kerne. Brian inden for erhvervslivet og Tonny inden for skole og undervisningsområdet.

De er begge to optaget af at skabe mest mulig forandring hos flest mulige mennesker og helst med mindst mulig indsats. Det er denne passion der har bragt nordjyden og sønderjyden sammen i et stærkt samarbejde omkring disse **SKILL**-sættende redskaber.

Når nordjysk ro og systematik samt sønderjysk spontanitet og leg blandes og det så krydres med den geniale indsigt der ligger bag en hypnotiske tilgang til mennesker, så opstår der noget der mest af alt minder om magi imellem mennesker. Den vil du opleve når du inviterer Brian og Tonny ind i en **SKILL**-proces, hvad enten det er for en kort præsentation for lærerkollegiet /ledergruppen eller det er i et fuldt forløb med selvindsigt og forvandlerende redskaber, for hele skolen/virksomheden.

Arranger et uforpligtende informationsmøde

Al vores erfaring viser, at **SKILL** har en positiv indflydelse på medarbejdernes trivsel, koncentration, samarbejde, tilpasningsevne og velbefindende. Faciliteringen er enkel både i sit indhold og i sin anvendelse, og dermed forholdsvis let at implementere i arbejdsdagen.

Anvendelsen af **SKILL** kan reducere fraværet og omkostningstunge medarbejder sygefraværsforløb. Det vil i sig selv have en positiv og besparende påvirkning op virksomhedens økonomi på langt sigt.

Derfor vi gerne tilbyde at komme ud på jeres virksomhed og gennemgå konceptet og en mulig implementering. Vi uddyber gerne vores erfaringer og indgår i en dialog med jer om metoden og dens anvendelse i netop *jeres* virksomhed.

I kan kontakte os pr. mail eller telefon, så vi kan arrangere et uforpligtende orienteringsmøde.

På vegne af epiQlearning, **Tonny Læbel & Brian John McCullen Dahl**