



Velkommen til Resiliensdagen 2025

10.mars, Persolog Norge as

per|so|log

PS! Seminaret vil
bli tatt opp



En hel dag med fokus
på Resiliens

Trude Emaus
Daglig leder i Persolog Norge as

persolog

Agenda i dag

- Del 1 09:00 – 11:30

Å stå stødig i stormen

- Resiliens på 3 nivåer

- Del 2 12:00 – 13:30

Resilienskonsulent – Hva og hvorfor?

- Del 3 – 14:00 15:30

Meet the Experts

- Møte våre resilienskonsulenter og finn ut hva de kan tilby deg!



per|solog



Møt Kari

per|so|log



persolog[®]
Personal
Resilience
Profile

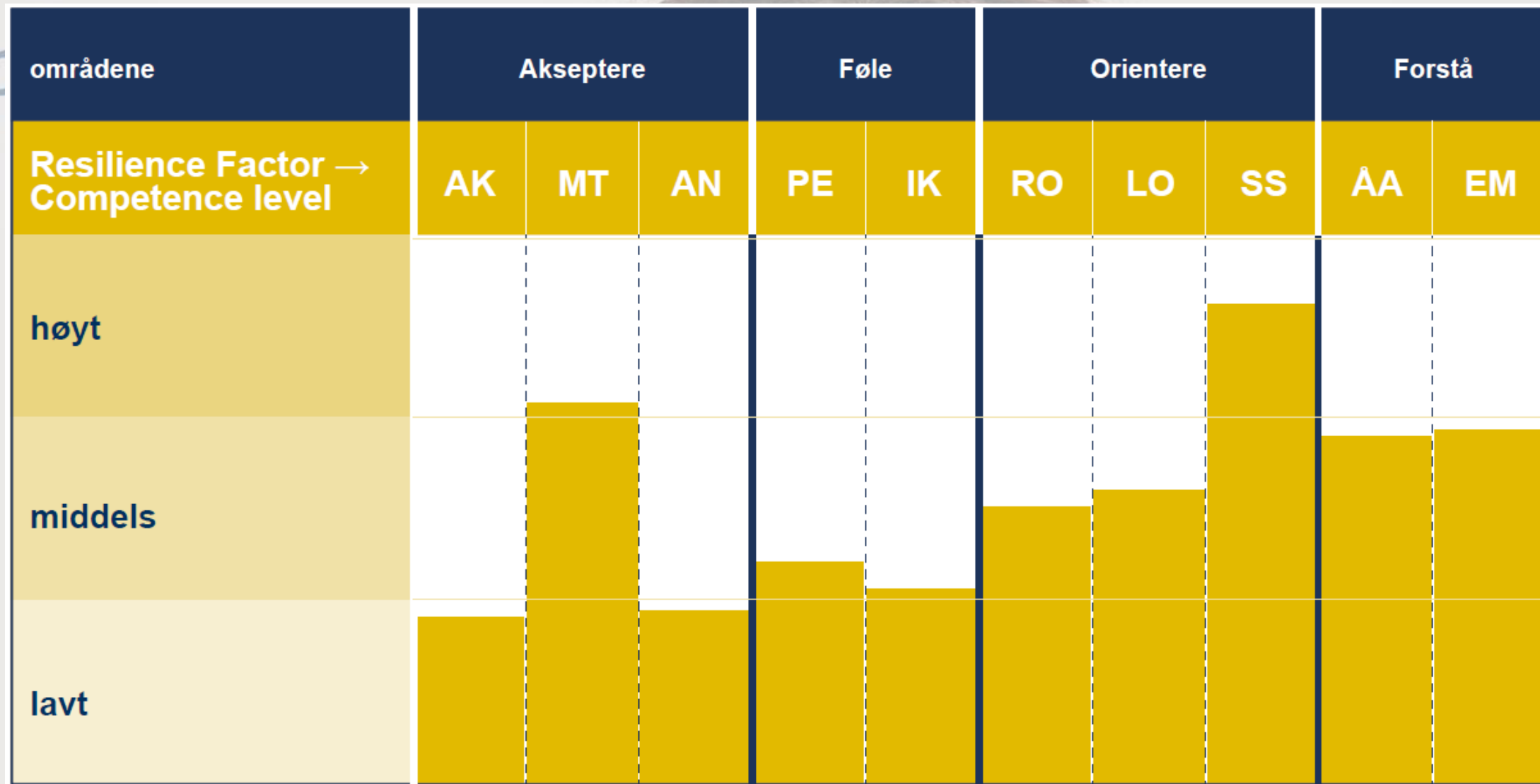
- | Discover your inner resilience
- | Learn how to develop your resilience skills
- | Overcome challenges with serenity

per|so|log

Your path to greater inner strength!



Jeg kan jo ikke
bare akseptere det!



høyt

middels

lavt

Akseptere

Føle

Orienterere

Forstå

Resilience Factor →
Competence level

AK

MT

AN

PE

IK

RO

LO

SS

ÅA

EM

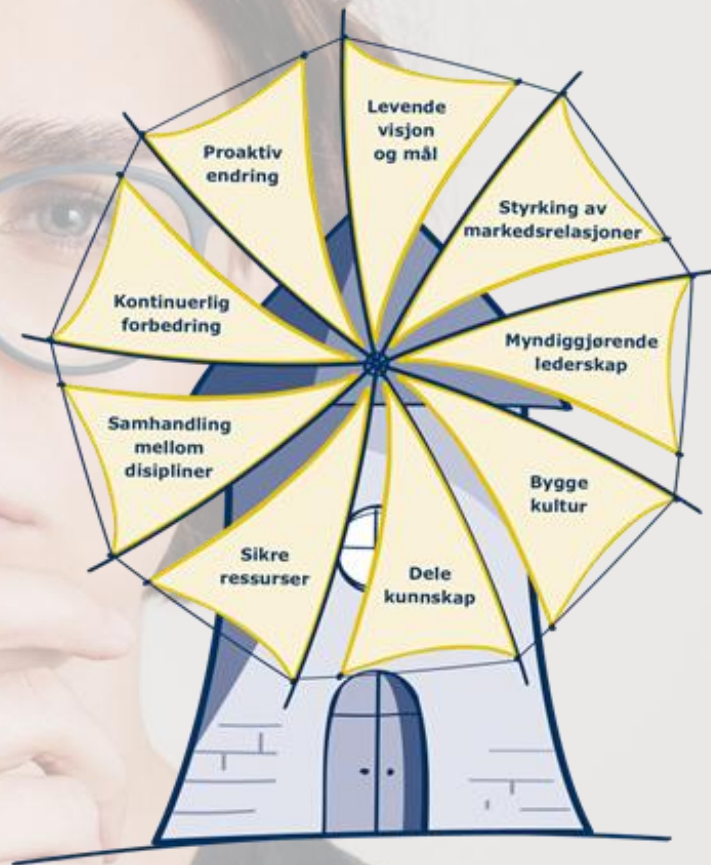
per|solog



per|so|

ytre
PÅVIRKNINGER

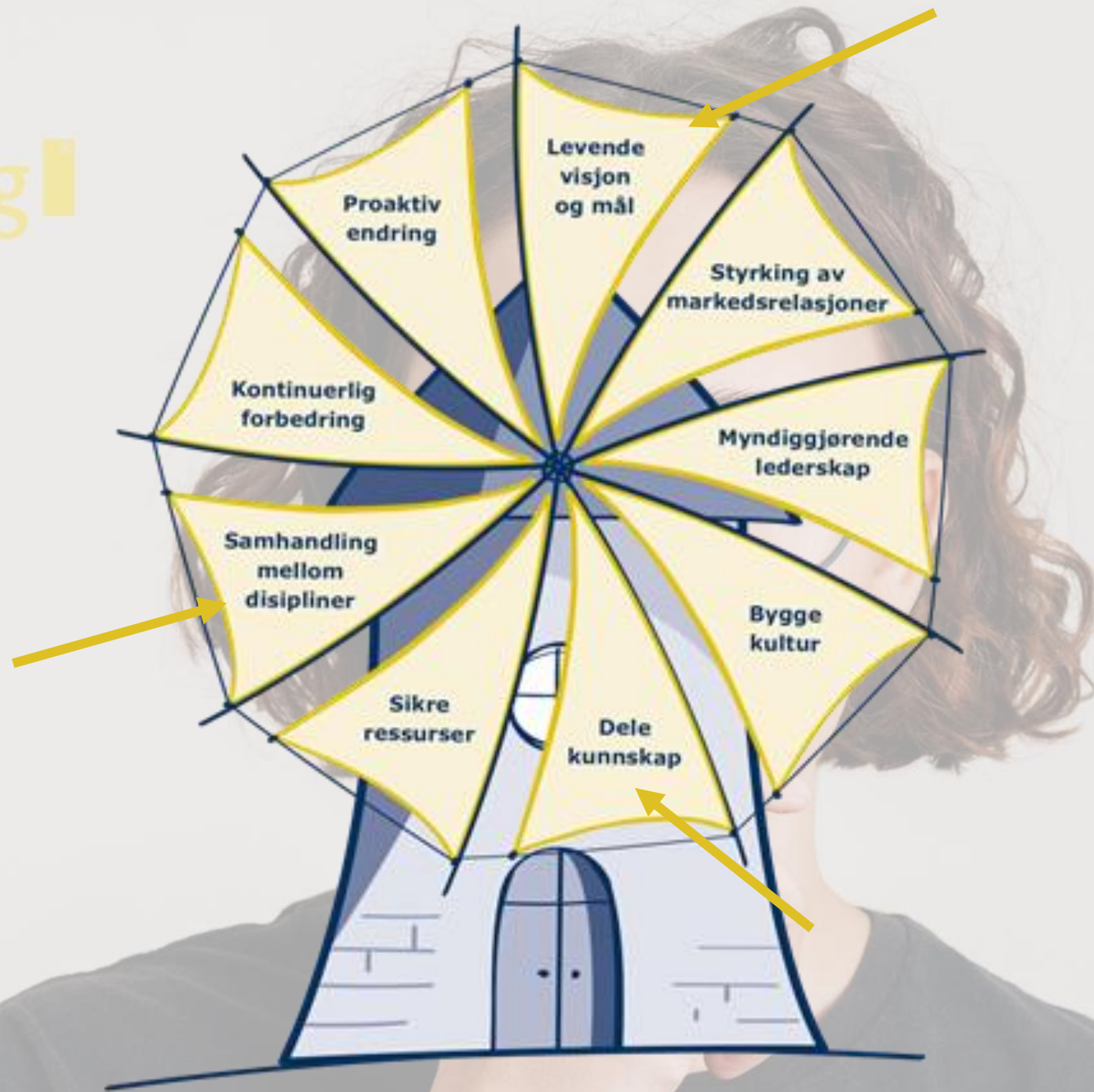




per|so|

ytre
PÅVIRKNINGER







Kjerneoppgaver




Hva betyr resiliens?

Resiliens – hva betyr det?

- Opprinnelse i fysikk og industri; et materiales evnen til å gjenvinne opprinnelig form eller tilstand etter å ha blitt utsatt for en sterk fysisk påkjenning.
- I psykologi: indre styrke, fleksibilitet, tilpasningsevne, psykologisk motstandskraft, evnen til å lære og komme sterkere tilbake etter en påkjenning.





Resiliens er ikke en egenskap du har, men en ferdighet du kan bygge – en muskel som styrkes gjennom utfordringer.

Resiliens på 3 nivåer

**Omgivelser/
situasjon**



Organisasjon



Team



Personlig

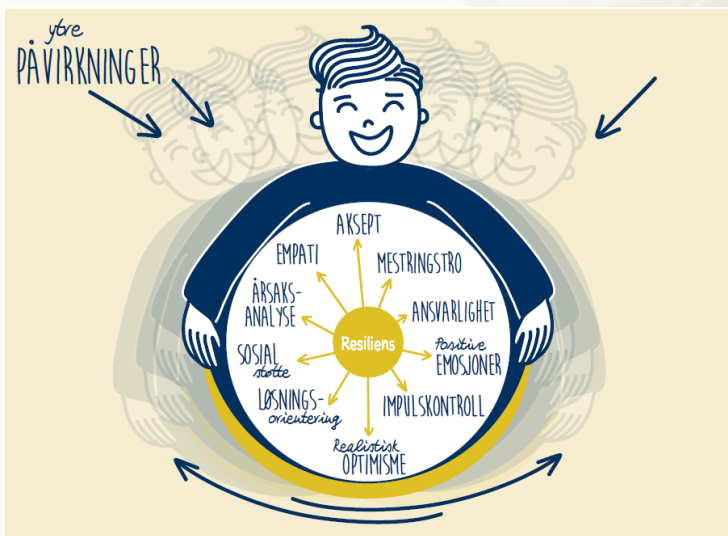
**Elastisitet
Robusthet
Tilpasningsevne**

***Resilire (lat.) =
sprette, hoppe tilbake***

Resiliens

En oversikt over de tre modellen

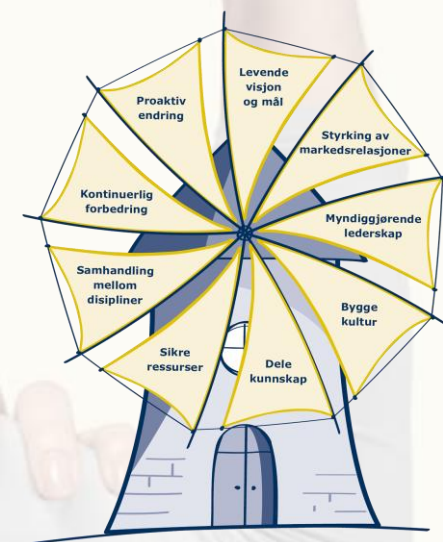
persolog® Personlig Resiliens



Persolog® Teamresiliens



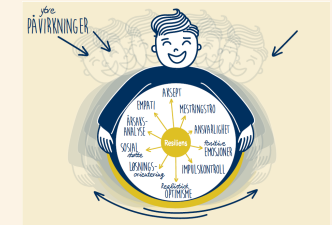
Persolog® Organisatorisk Resiliens



Nå er det din tur!



4 områder av personlig resiliens

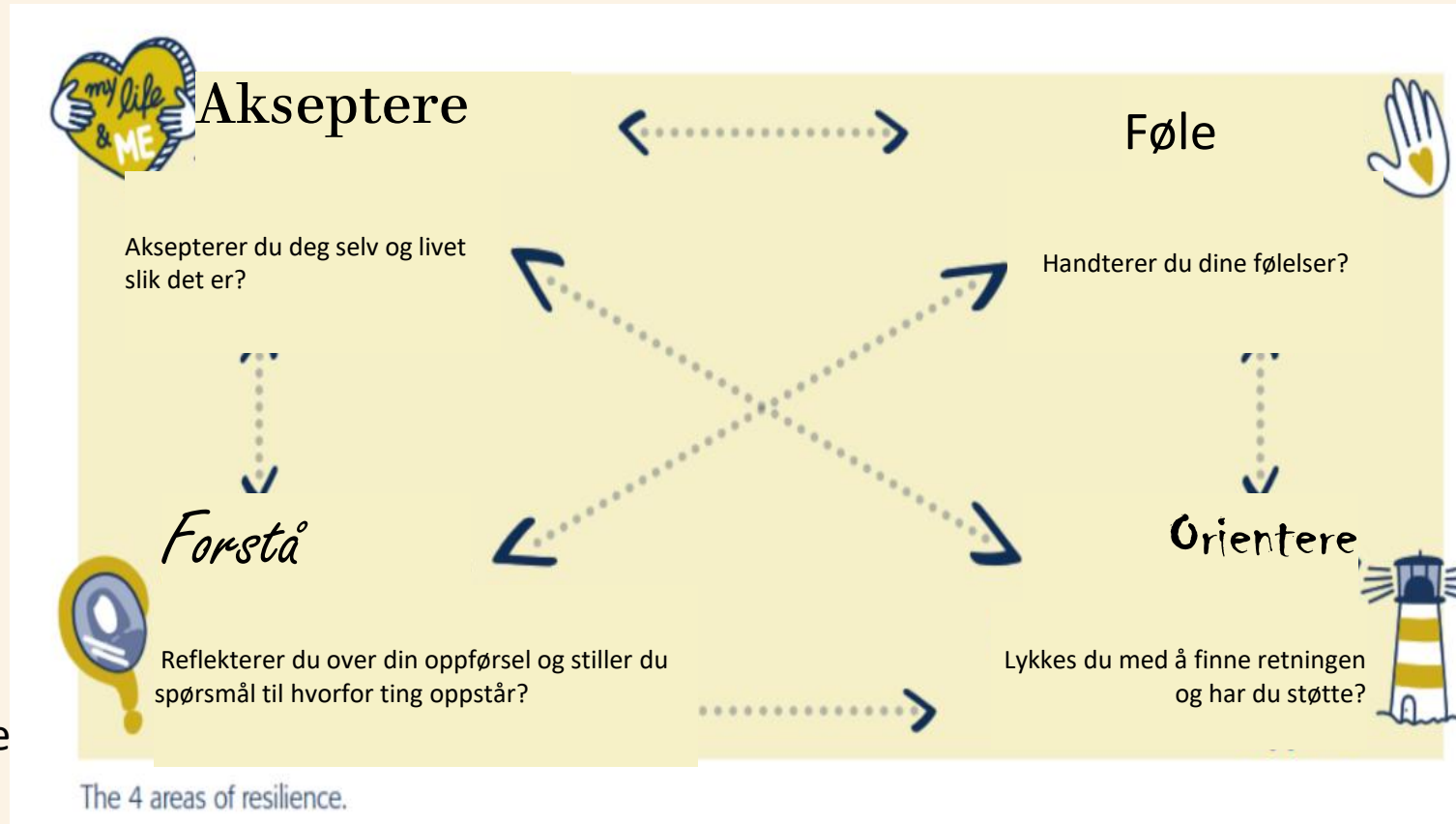


Akseptere:

- Aksept
- Mestringstro
- Ansvarlighet

Forstå:

- Empati
- Årsaksanalyse



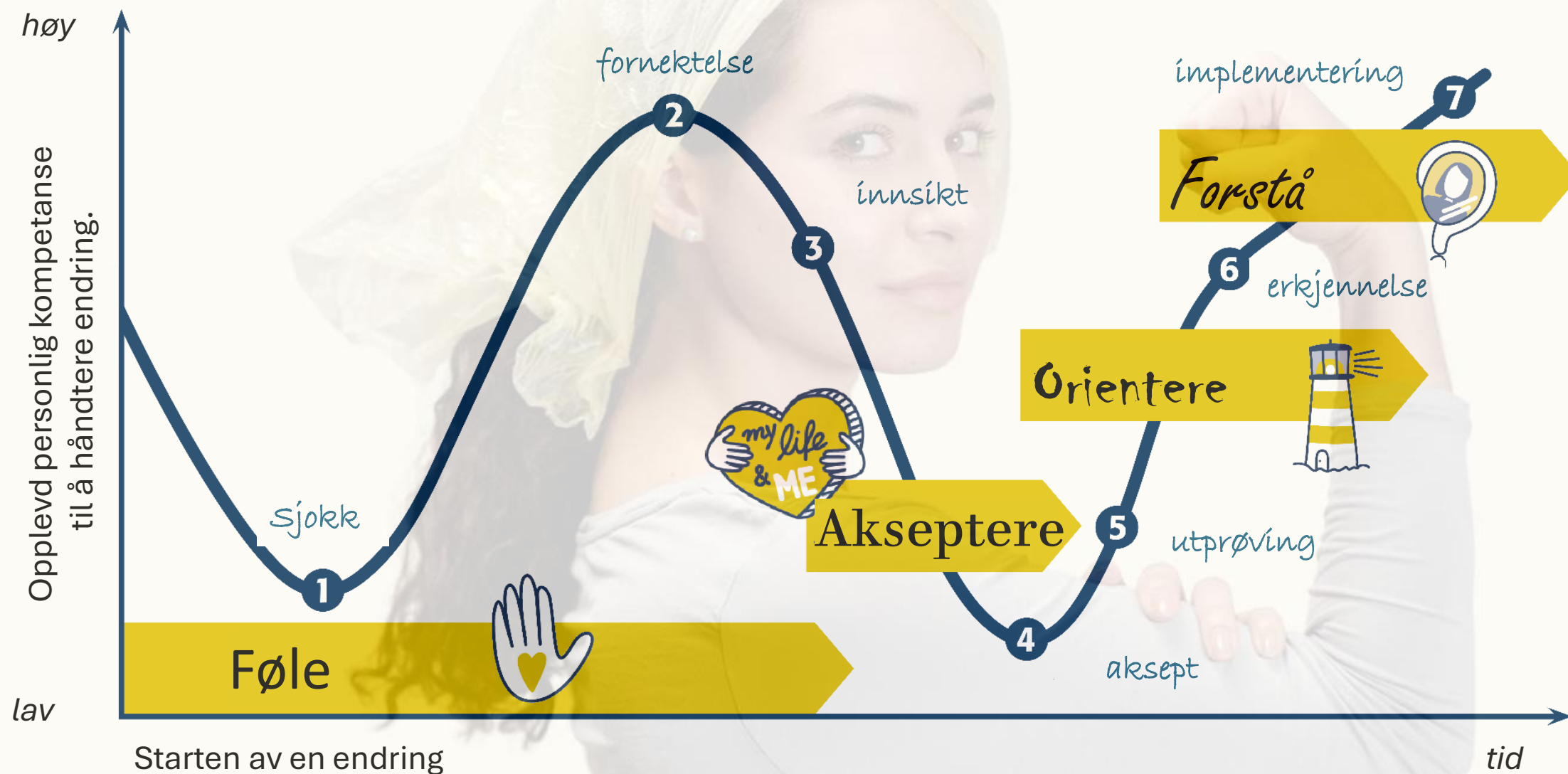
Føle:

- Positive emosjoner
- Impuls kontroll

Orienterere:

- Realistisk optimisme
- Løsningsorientering
- Sosial støtte

De 4 resiliens-områdene i endring & krise



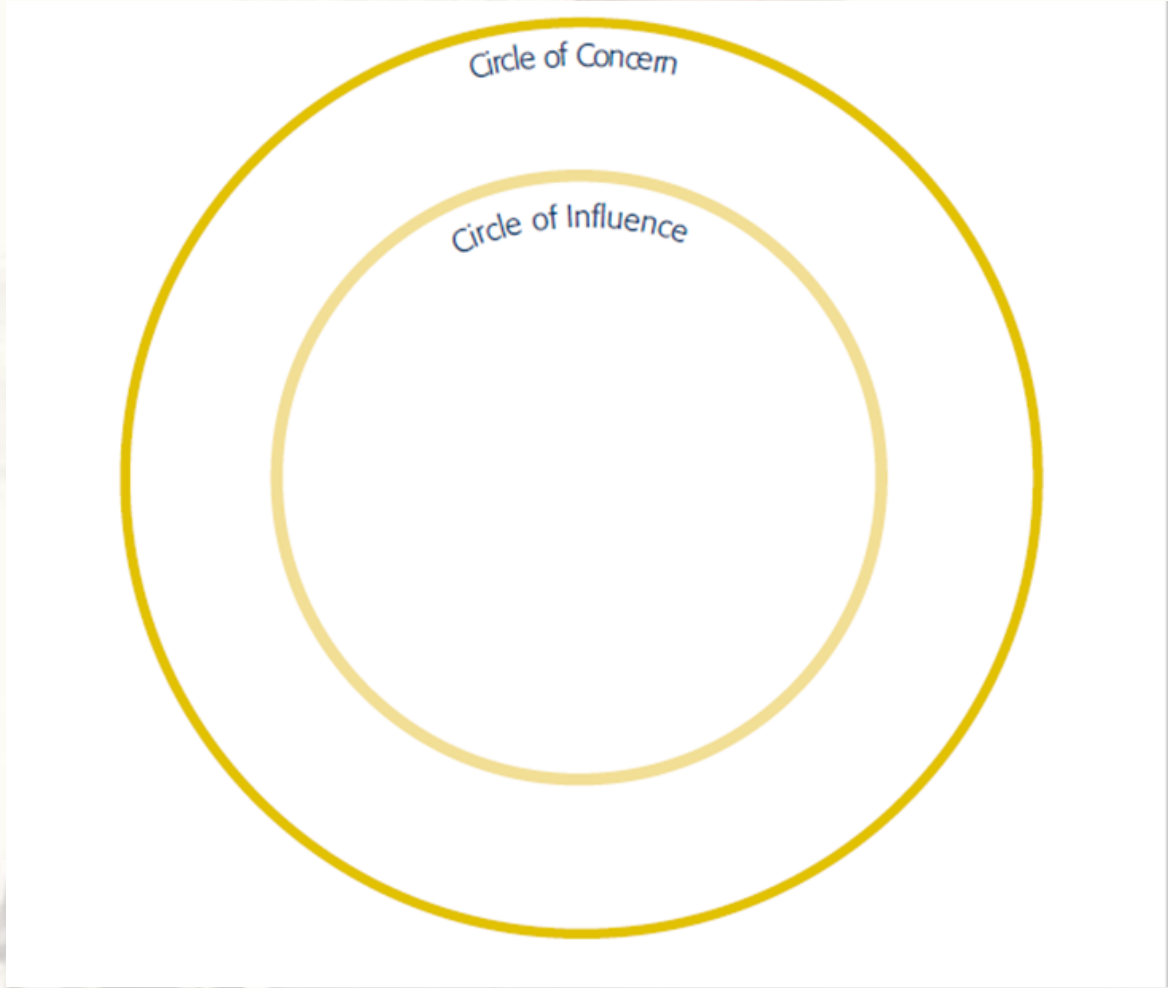


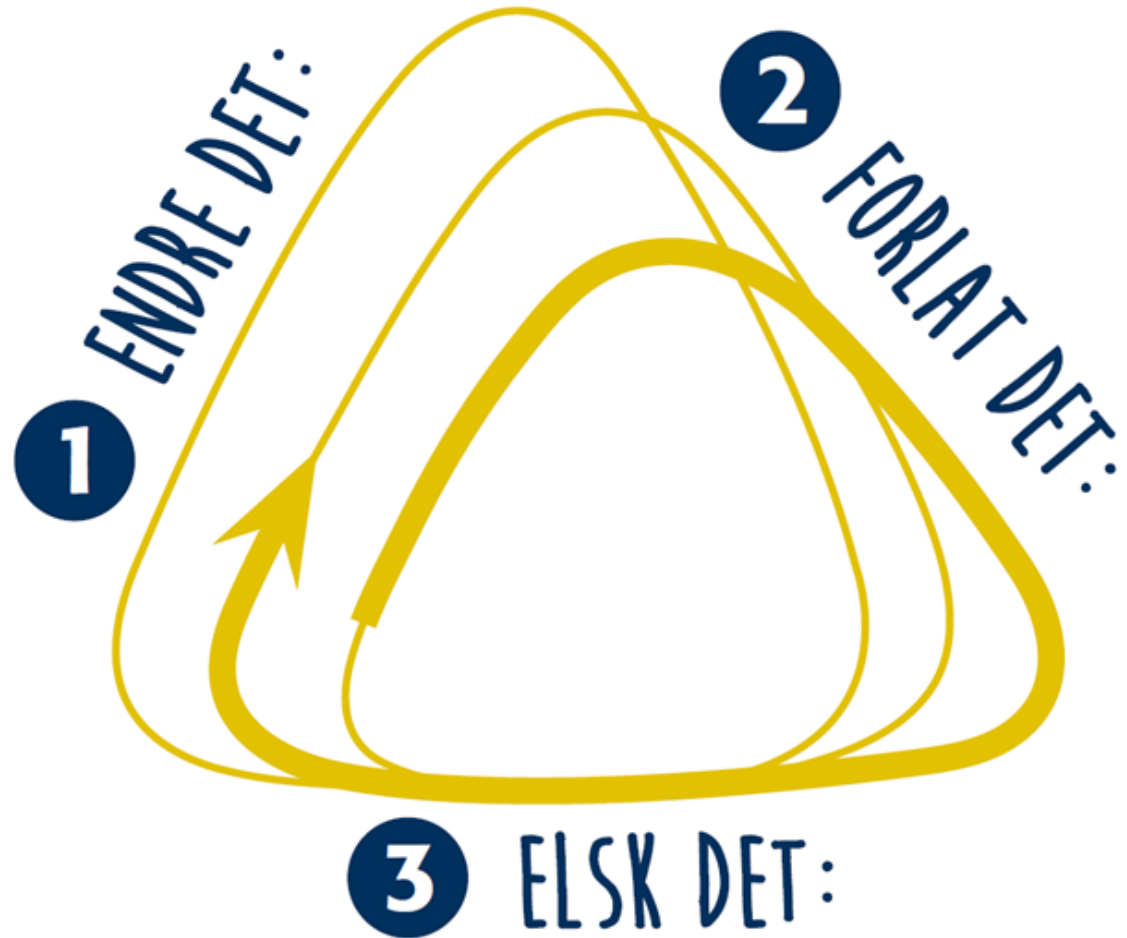
persolog[®]
Personlig
Resiliens
Arbeidsbok

- Finn metoder for å trene opp din resiliens
- Juster dine vaner
- Forsterk din resilienskompetanse

Finn din vei til mer indre styrke

per
solog





Karriere & utvikling

Helse & kropp

Familie & relasjoner

Hvem hjelper meg med faglige problemer og utfordrer meg?

Hvem hjelper meg i å ta vare på helsen?

Inspirasjon & motivasjon

Hvem elsker meg betingelsesløst?
Hvem stoler jeg på?

Praktiske & materielle saker

Hvem hjelper meg med å utvikle meg videre og inspirerer meg?

Hvem kan hjelpe meg med hverdagsproblemer? Økonomi, barnevakt, ting som må repareres eller gjøres i huset?

A man wearing a yellow hard hat and a dark suit over a white shirt is smiling broadly. He is holding a large, dark metal wheel or handle. The background is a bright blue sky with some faint clouds. The text is overlaid in the center of the image.

Resilienskonsulent Hva og hvorfor?

SERTIFISERING FOR LEDERE, KONSULENTER, COACHER OG HR

Bli en persolog® Resilienskonsulent

Med en sertifisering i persolog®Resiliens for konsulenter, vil du få en dyp innsikt i temaet resiliens for individ, team og organisasjon.

Kurset har et sterkt fokus på praktisk anvendelse, og alle temaer er basert på solid forskning. Gjennom kurset vil deltakerne få verdifull innsikt i teorien om resiliens, med mål om å inspirere til aktiv bruk av læringen i hverdagen.

Målet er å gi deltakerne de verktøyene de trenger for å styrke resiliens både hos individet, teamet og i organisasjoner.



6 grunner til at det lønner seg å bli en Persolog® Resilienskonsulent

01

Det er en givende jobb

Som en resilienskonsulent kan du gjøre en betydelig forskjell i andres liv ved å hjelpe dem med å bygge og styrke sin resiliens på individ, team- og organisasjonsnivå

04

Faglig utvikling

Ved å utforske ulike aspekter av resiliens og anvende ulike metoder og teknikker, kan du styrke din kunnskap og dine ferdigheter og utvikle deg selv faglig.

02

Økende etterspørsel

I en stadig mer ustabil og usikker verden er det en økende etterspørsel etter profesjonelle som kan hjelpe mennesker og organisasjoner med å håndtere utfordringer og bli mer resiliente.

Du kan bli den personen!

05

Personlig vekst

Proessen med å hjelpe andre med å bygge sin resiliens kan også fremme din egen personlige vekst og resiliens ved at du lærer deg resiliensprinsippene og anvende dem i ditt eget liv.

03

Det gir deg mange mulige bruksområder

Denne helhetlige tilnærmingen til resiliensrådgivning lar deg jobbe i en rekke sektorer, inkludert næringsliv, utdanning, helsevesen, offentlig sektor og ideelle organisasjoner.

06

Konsulent nettverk

Som sertifisert konsulent i Persolog® blir du en del av vårt nettverk som møtes jevnlig for faglig påfyll, oppdatering og erfaringsutveksling.

Hva får du i denne sertifiseringen?



Praktisk kunnskap

Opplæringen er lagt opp slik at hver enkelt deltaker kan jobbe med temaene på egen hånd og fordype seg videre i dem etter kurset.



Bakgrunnskunnskap, metoder og øvelser

Du får tilgang til et bredt utvalg av metoder, strategier og solid bakgrunnskunnskap til konsulent virksomheten din. Med gode veiledninger og en rekke ferdige verktøy du kan ta i bruk umiddelbart, kan du kutte forberedelsestiden betydelig og levere effektive resultater raskere.



Skreddersydd opplæring

Med våre resiliensmodeller inkludert analyseverktøy, kan du tilby skreddersydd opplæring, der innholdet tilpasses deltakernes nåværende ferdigheter innen resiliens.



Digital tilgang til opplæringsmaterieill

Kursmoduler, verktøy og annet materiale vil være tilgjengelig i Persolog® Online Academy både under og etter kurset.



Samarbeid i små grupper

Du kan dele ideer og erfaringer med de andre deltakerne i kurset.



Hvordan foregår denne sertifiseringen?

Sertifiseringen er en «Blended learning» sertifisering.

Det betyr at det faglige innholdet gjennomgås i form av digitale online kurs i vårt Academy. I tillegg gjennomfører vi 3 hele dager med samling der vi går i dybden på hvordan du kan bruke det du lærer i din hverdag som leder, coach eller konsulent. Samlingene kan gjennomføres digital eller fysisk i Oslo.

Neste program starter i mai 2025 og går over 6 måneder.



Dag 1 – Individuell Resiliens

7.mai 2025 09:00 – 16:00

NB! Denne dagen er obligatorisk!

► Finn ut mer



Dag 2 – Team Resiliens

12.juni 2025 09:00 – 16:00

Denne dagen er obligatorisk!

► Finn ut mer



Dag 3 – Organisatorisk Resiliens

28.august 2025 09:00 – 16:00

NB! Denne dagen er obligatorisk!

► Finn ut mer

01

Persolog Academy

Tilgang til en digital kurspakke på engelsk med over 300 læringsenheter fra administrerende direktør Debora Karsch og andre eksperter.

02

Q & A møter

Ukentlige Q and A møter på zoom der du kan få svar på spørsmål om modellene og det faglige innholdet i den digitale kurspakken i Persolog Academy

03

Persolog Nettverket

Mulighet for å delta på nettverkssamlinger for alle de som er sertifisert på Persolog verktøy i Norge.

persolog® Resilienskonsulent

NB! Kun 20 plasser!

- Online moduler med faglig påfyll – til sammen 30 timer med kunnskap.
- ➔ Praktiske case og oppgaver – digitalt eller fysisk
- ➔ Ukentlige digitale Q and A møter på Teams
- Tre hele dager med samling og påfyll, sammen med de andre deltakerne.

**6 måneder med
fagkunnskap**

KUN

NOK 45 000,-

(eks.mva)

Måle ved hjelp av persolog Resiliens analyser

En analyse gjennomføres digitalt blant ansatte i organisasjonen

Personlig Resiliens Kortversjon

Velkommen til spørreskjemaet

Hei Trude Emaus,

Din kontakt Trude Emaus fra Persolog Norge as har gitt deg tilgang til spørreskjema for Personlig Resiliens Kortversjon. Utfylling av spørreskjema er nødvendig for at vi skal kunne generere Personlig Resiliens Kortversjon.

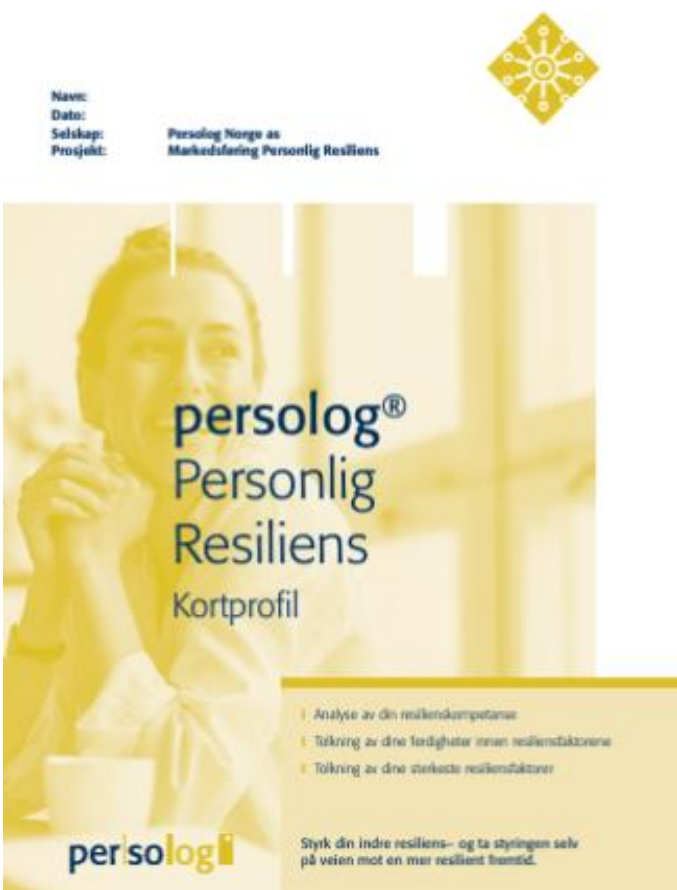
Dette tar deg direkte til spørreskjemaet:

Start spørreskjema

Følgende er viktig når du fyller ut spørreskjemaet:

- Svar intuitivt og spontant – Da vil profilen gi størst mening
- Spørreskjemaet er ment for selvrefleksjon, du kan ikke bestå eller stryke.
- Det er hverken et rett eller et galt svar

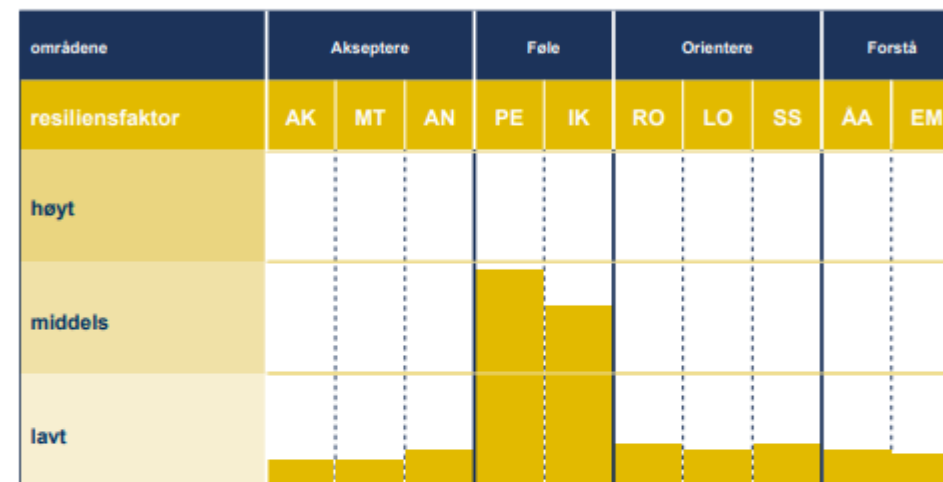
Profilrapport



Ditt kompetansenivå innen de 10 resiliensfaktorene

Forstå din egen resiliens

Figuren nedenfor viser resultatene dine for de 10 resiliensfaktorene. Høyden på en stolpe viser hvor sterk kompetansen din er i den tilsvarende resiliensfaktoren: lav, middels eller høy. Under diagrammet vises din kompetanse i de enkelte resiliensfaktorene igjen – denne gangen i prosent og som en poengsum.



Resiliensfaktor	AK	MT	AN	PE	IK	RO	LO	SS	ÅA	EM
Prosent (%)	7	7	9	64	53	12	10	11	10	9
Poeng	12	12	12	16	16	12	12	12	12	12

Akseptere

AK = Aksept ▶ lavt

MT = Mestringstro ▶ lavt

AN = Ansvarlighet ▶ lavt

Forstå

ÅA = Årsaksanalyse ▶ lavt

EM = Empati ▶ lavt

Føle

PE = Positive emosjoner ▶ middels

IK = Impulskontroll ▶ middels

Orienterere

RO = Realistisk optimisme ▶ lavt

LO = Lösningorientering ▶ lavt

SS = Sosial støtte ▶ lavt

Profilrapport – team og organisasjon

- Hver enkelt «deltaker» får sin profilrapport med oversikt over hva de har svart

Meaningfulness (MS)
Forming identity, developing culture

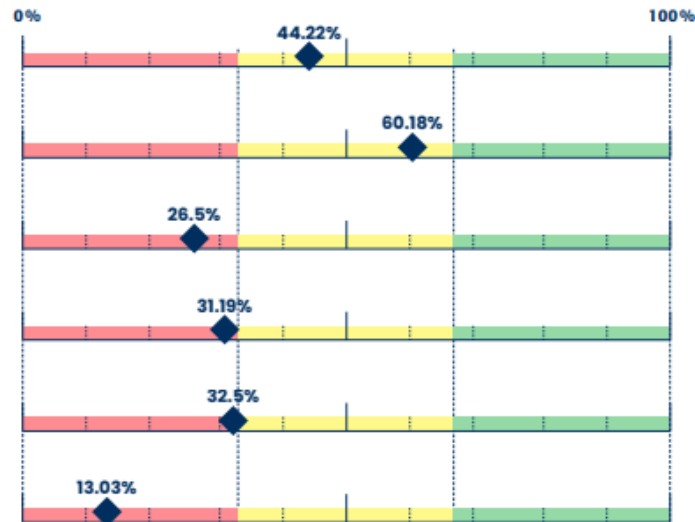
Psychological Safety (PS)
Establishing trust, strengthening unity

Clarity & Structure (CS)
Clarifying expectations, shaping communication

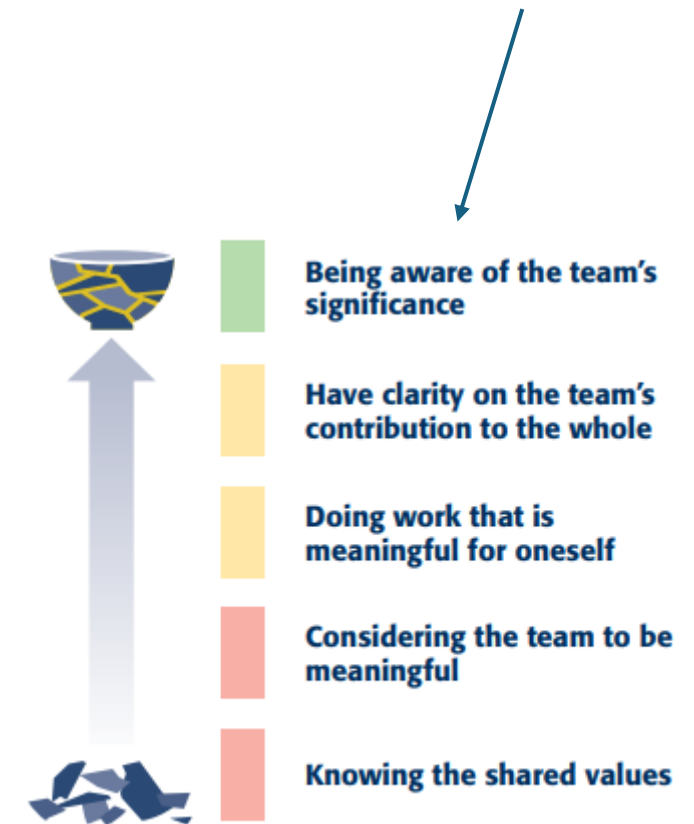
Team Efficacy (TE)
Being optimistic, mastering challenges

Action & Solution Orientation (AS)
Initiating change proactively, being adaptable

Teamlearning (TL)
Coping with events, integrating experiences



De bakenforliggende faktorene for «Mening»



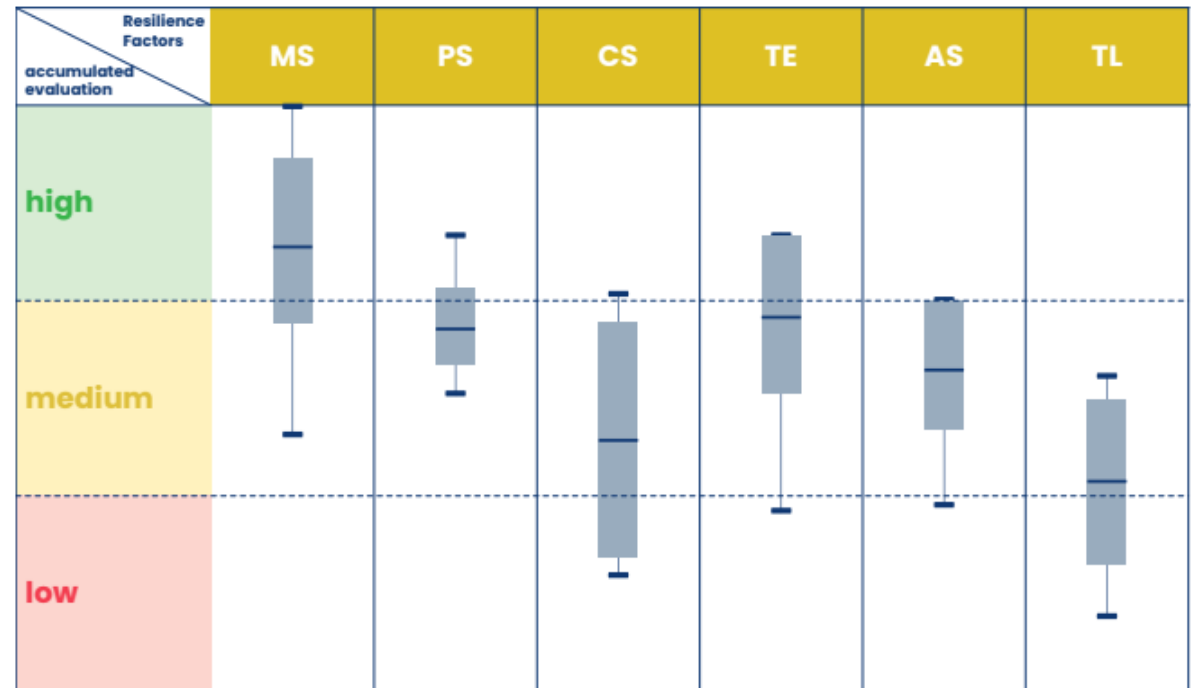
- Grupperapport som gir samlet informasjon
- Grupperapporten kan tas ut på flere grupper

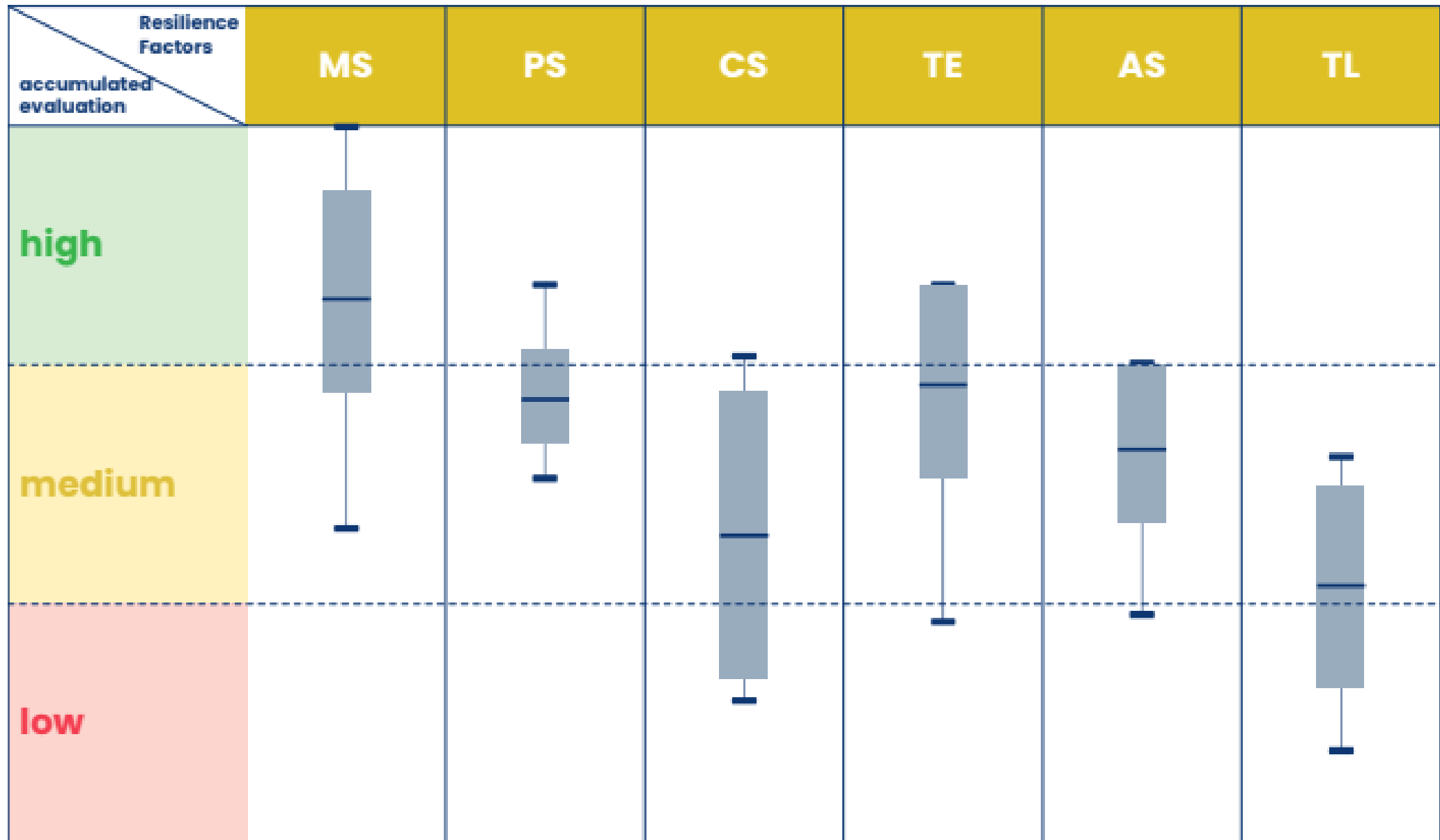
The team's resilience competence on average:



What does that mean?

1	3	0
<p>low</p> <p>The resilience of the team is still being developed. The team has more resources than it realizes. These resources should be available and mobilized in difficult times. To do so, it is helpful for the team members to adopt deliberate strategies to deal with challenges better and in a more confident way.</p>	<p>medium</p> <p>The team already has the skills to handle difficult times. However, there are areas where there's potential for development. In some situations, the team manages to rely on its inner strength. But especially when the challenges become greater and the circumstances more difficult, the it sometimes falters.</p>	<p>high</p> <p>The resilience of the team is highly pronounced. It succeeds in getting through difficult times well and managing them effectively. Team members can rely on their inner strengths and act proactively. When something throws the team off course, it usually manages to restore a healthy balance between stress and recovery.</p>







Verktøykasse

- Persolog har utviklet en egen verktøykasse for å jobbe med prosessene.
- I Persolog Norge har vi i tillegg jevnlig møter og webinarer for å dele erfaringer og utveksle metoder.

Hvorfor skal du sertifisere deg?

Hvordan?



persolog

Verktøykasse

- Persolog har utviklet en egen verktøykasse for å jobbe med prosessene.
- I Persolog Norge har vi i tillegg jevnlig møter og webinarer for å dele erfaringer og utveksle metoder.



persolog



Hvorfor skal du sertifisere deg?

1. Det er en givende jobb
2. Økende etterspørsel
3. Det gir mange bruksområder
4. Faglig utvikling
5. Personlig vekst
6. Konsulent nettverk

Hva koster det å bruke verktøyet etterpå?

- Ingen årlig avgift for å være sertifisert!
- Betaler for bruke av profiler og eventuelt deltakelse på faglige samlinger.
- Priser for bruk:

	«Trenerpris»	Kundepris
Personlig resiliens profil	NOK 410,-	NOK 1 230,-
Personlig resiliens kortversjon	NOK 300,-	NOK 900,-
Organisatorisk Resiliens	NOK 325,-	NOK 975,-
Team Resiliens	NOK 410,-	NOK 1 230,-

persolog® Resilienskonsulent

NB! Kun 20 plasser!

- Online moduler med faglig påfyll – til sammen 30 timer med kunnskap.
- ➔ Praktiske case og oppgaver – digitalt eller fysisk
- ➔ Ukentlige digitale Q and A møter på Teams
- Tre hele dager med samling
- ➔ og påfyll, sammen med de andre deltakerne.

I dag:

6 måneder med fagkunnskap

KUN

~~**NOK 45 000,-**~~

(eks.mva)

NOK 30 000,-

Påmelding innen
onsdag 12.mars kl. 23.59

A group of people are sitting in a modern office lounge area. The background features a teal wall and large windows. In the foreground, there are several people sitting on chairs around a table. A yellow banner with white text is overlaid on the image.

«Meet the experts»
Starter klokken 14:00

IKIGAI –

Følelsen av å ha noe å stå opp for om morgenen

