

ÖPPEN UTBILDNING

Personlig Effektivitet - 2 dagarsutbildning

En tidseffektiv utbildning med fokus på personlig effektivitet, stresshantering och självledarskap. I utbildningen ingår digitalt kurmaterial, en bok i personlig effektivitet, luncher och fika för de två utbildningsdagarna samt en förstudie.

DAG 1

Presentation och inledning

- Alla i ett företag eller organisation är kulturbärare. Hur kan vi skapa en ännu effektivare kultur som gynnar alla?
- Det gränslösa arbetet - vem ska sätta gränserna?
- Tidsanalys - hur använder du din arbetsvecka?
- Hur uppnår du bättre kvalitet på din arbetstid?

Beslutsfattande

- Förhållningsbeteende - en mänsklig företeelse
- Beslutsfattande - workshop kring förhållning och "Gör det NU"- beteendet
- Gör det NU! Gruppdiskussion

Hjärnan gillar ordning och reda

- Struktur som ett botemedel mot stress
- Fysisk struktur på din arbetsplats
- Elektronisk struktur som är logisk och lätt att hitta i
- Praktisk träning av ovanstående

Struktur i praktiken

- Hantering av ditt e-postprogram
- Genvägar och guidelines för att arbeta effektivt
- Struktur i praktiken
- Du får träna på hur du lyckas få struktur i ditt arbete

ÖPPEN UTBILDNING

Personlig Effektivitet - 2 dagarsutbildning

DAG 2

Planering och prioritering

- Tidstjuvar
- Prioriteringsmodell - vad tillför värde?
- Tidsinvestering - hur mycket av det du gör tillför värde? Diskussion och gemensam träning
- Verktyg för planering

Effektiv med AI

- Så kan du spara tid med hjälp av AI
- Olika AI verktyg
- Lär dig använda AI i ditt dagliga arbete
- Låt AI hjälpa dig med din planering

Planera för att motverka stress

- Vad händer i kroppen när du är stressad?
- Hur märker andra att du är stressad?
- Vad kan du göra för att förebygga stress i din vardag? Gruppdiskussion

Team effektivitet

- E-kommunikation guidelines. Checklistor
- Smartphone - när förväntas du vara tillgänglig? Gruppdiskussion
- Arbeta effektivt i öppen kontorsmiljö och projektteam. Workshop
- Effektivare möten - typ av möte, syfte, roller och ansvar

Vad gör du om du trillar tillbaka i gamla vanor

Resumé och gruppdiskussion. Du får med dig en checklista som är en bra hjälp i ditt dagliga arbete.