

## PERSONLIG EFFEKTIVITET

### En praktisk utbildning i planering, prioritering, stresshantering och organisering

Har du ont om tid? Kanske en överfylld inkorg i mailen? Är skrivbordet begravt under pappershögar? Tenderar din att-göra-lista att aldrig bli avprickad? Har du för lite tid för reflektion och planering? Svarar du ja på någon eller några av dessa frågor så är detta kursen för dig! Här får du det stöd och de verktyg som kommer att förändra din vardag.

#### Om kursen

Under kursens två dagar fokuserar vi på att skapa effektiva arbetssätt. Vi går igenom hur vi på bästa sätt organiserar, planerar och prioriterar vårt arbete men även vårt privatliv. Vi tittar på skrivbord, datorn och det viktigaste – vår hjärna. Du kommer att få konkreta tips, metoder och verktyg för att utveckla ditt arbetssätt.

En tid innan kursdagarna startar genomför vi en individuell kompetensanalys som ligger till grund för diskussion och övningar under kursen men även fungerar som ett viktigt verktyg för dig att ha efter kursen. Analysen ger dig en dokumenterad och tydlig bild av dina starka egenskaper och områden att utveckla.

#### Kursens mål

Utbildningen ger dig verktygen för att prioritera, organisera och planera din vardag. Dagarna kommer att bidra till att du hinner uträtta mer och på ett bättre sätt. Du får praktiska verktyg för att minska din stress och att sätta upp realistiska mål, både personliga och yrkesmässiga. Du kommer att ha nya möjligheter att uppnå resultat och arbeta smartare.

#### Sagt av tidigare deltagare

”Mycket bra och entusiasmerande kursledare.”

”Lugnt, pedagogiskt och bra med tid för diskussion. Mycket bra tips och råd.”

”Konsekvensanalysen är klockren, jag fick användning för den samma dag!”

”Prestigelöst!”

”Väldigt bra att man fick göra en egen handlingsplan.”

”Alla praktiska tips på hur man kan tänka och strukturera upp sitt arbete var bra.”

”Jättebra. Det var en lagom storlek på gruppen, väldigt lite floskler och tillräckligt med tid.”

”Lättsamt - det känns inte motigt att införa nya rutiner.”

#### Anmälan och bekräftelse

Anmälan är bindande och en bekräftelse skickas per mail så snart du har antagits på kursen.

#### Kursavgift och betalning

Faktura skickas ca 30 dagar i förväg och har betalningstid till dagen före kursstart. I kursavgiften ingår kursdagarna, förberedande och uppföljande självskattningstester, en extra halvdags minikurs, kursdokumentation samt för- och eftermiddagskaffe. Kostnad för måltider och ev boende tillkommer. Alla priser är exklusive moms.

#### Ur innehållet

- Organisera - ditt skrivbord, din dator och din hjärna
- Planera – checklistor och verktyg
- Prioritera – att göra rätt saker eller bara saker rätt
- Sätta upp mål och handlingsplan
- Hur säger jag nej?
- Tidstjuvar – vilka är dina och hur kan du hantera dem?
- Arbeta proaktivt eller reaktivt?
- Skapa effektiva möten
- Viktigt eller brådskanie
- Ta makten över pappershögar
- Delegering – undvik att göra andras arbete
- Hantera och förebygg stress
- Individuell analys av egna styrkor och utvecklingsbehov

#### Förberedelse och uppföljning

I alla utbildningar genomför vi en individuell förberedelse och uppföljning. Detta ger dig ett verktyg för att tydliggöra dina egna styrkor och utvecklingsområden.

#### Kursdatum och pris

Information om aktuella kursdatum och pris hittar du på [www.academichouse.se](http://www.academichouse.se)

#### Anmälan

Anmäl dig på [www.academichouse.se](http://www.academichouse.se), tel 08-55 11 21 00 eller [bokning@academichouse.se](mailto:bokning@academichouse.se). Anmälan sker i mån av plats.

#### Minikurs på köpet

För att förstärka effekten av utbildningen så bjuder vi på ett extra träningstillfälle. När du bokar en öppen utbildning hos Academic House så får du en valfri minikurs på köpet. Ett bra tillfälle att få ytterligare träning, kunskaper och erfarenhetsutbyte.

#### Plats

Kursen hålls i centralt belägna lokaler i Stockholm. Plats meddelas i bekräftelsen.

#### Om du får förhinder

Vid förhinder kan du överlåta din plats till en kollega. Fram till 30 dagar innan kursstart kan du även kostnadsfritt avboka din plats. Om du avbokar dig senare debiteras 50% av kursavgiften fram till 15 dagar före kursstart. Därefter debiteras hela avgiften. Vid inställd kurs återbetalas alla kursavgifter. Inga direkta eller indirekta kostnader utöver detta ersätts.