

“Effektiv og balanceret tidsstyring”

1 dags effektivt kursus/workshop

Du lærer at blive mere effektiv - og skabe flow i arbejdsdagen

Holdstørrelse: Max 12 deltagere	Pris: 2.980 kr. pr. person + moms, inkl. frokost, kaffe/the, kage og frugt mv. Ring for at aftale pris for internt kursus – eller hvis I er flere fra samme arb.plads.
Varighed: 1 dag kl. 9:30-16:30	Kursusleder: Realiseringsekspert Bente B Lindstrøm, Cand.mag., Certificeret: NLP Trainer, Stress Coach, Enneagram Trainer og HR Coach (en 3 årig uddannelse).
Dato: 25. sept. eller 27. november	Sted: Kvarterhuset, Jemtelandsgade 3, 2300 Kbh. S

Hvilken forskel ville det gøre, hvis du fik værktøjer, som gjorde det muligt at gøre dine vigtigste opgaver færdige til tiden? Håndtere afbrydelser og overspringshandlinger og mails mere effektivt? Skabe flow i arbejdsdagen? Gå fra arbejde med mentalt rent skrivebord hver dag?



Vi har så travlt i vores hverdag, at vi mister fokus og oplever stress. Det er svært at nå vigtige mål og deadlines. Og mange oplever at der er for mange møder og opgaver ift. til den tid der er til rådighed.

Det bliver stadig vigtigere at prioritere og strukturere et konstant stigende antal informationer og opgaver. Hvis vi ikke evner at prioritere og strukturere kan det hurtigt komme til at betyde stress og nedsat effektivitet for den enkelte - og et dårligere resultat for virksomheden.

På kurset lærer du at skabe overblik og fokusere på de vigtige opgaver og deadlines – og nå mere – uden stress.

Med en effektiv tidsstyring, der også implementeres i kalenderen, bidrager du til at opnå dine og virksomhedens mål – og dine egne faglige og personlige ønsker og mål.

Deltagerne lærer at udnytte deres potentialer bedre - og virksomheden opnår bedre resultater.

Målgruppe

Kurset henvender sig til alle, der ønsker at optimere deres personlige og professionelle effektivitet - nå mere - med mere overskud i dagligdagen.



Udbytte og indhold

På kurset får du indblik og værktøjer til hvordan du:

- Forbedrer din planlægning
- Skaber overblik over mål og opgaver
- Bliver bedre til at estimere tidsforbrug
- Prioriterer mere effektivt
- Når flere opgaver og mål på mindre tid
- Bevarer fokus på det vigtigste.
- Reducerer stress ved at planlægge og styre
- Forbedrer dit personlige lederskab
- Får bedre overblik og kan overskue mere
- Lærer at sige fra og prioritere det vigtigste
- Styrer og prioriterer opgaverne effektivt – og bruger kalenderen aktivt
- Evaluerer den daglige og ugentlige indsats
- Håndterer mails, afbrydelser, tidsslugere og overspringshandlinger
- Får mere overskud og energi i dagligdagen
- Får omsat det lærte til daglige rutiner.
- Opnår bedre balance i arbejdsdagen med mere overskud

Form

1 dag koncentreret workshop, for travle mennesker, der vil forbedre kvaliteten og nå mere med mere overskud. Der veksles mellem teori og korte praktiske øvelser.

Kurset kan bestilles til din arbejdsplads. Kurset kan bestilles med efterfølgende personlig træning.

Materialer

Deltagerne får en kursus-mappe med en række effektive redskaber og skemaer til overblik, estimering, prioritering og handling.

➔ **SPØRSMÅL:** Telefon 30 30 72 90 eller e-mail info@udviklingsvej.dk

Design et kursus der passer til jeres behov

Du har mulighed for at bestille et skræddersyet kursus, der passer præcist til jeres behov. Ring på telefon **30 30 72 90** og for at aftale det kursus, som vil give det største udbytte.

Om UdviklingSvej

Vi assisterer arbejdspladser og mennesker til at anvende talenter og ressourcer optimalt.

Vi er et konsulent-coaching-kursus-firma i Kgs. Lyngby, som blev etableret i februar 2005.

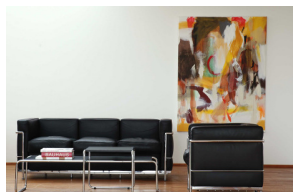
Vi har en række tilknyttede konsulenter, coaches, psykologer og undervisere, som alle er toptunede.

Hos UdviklingSvej får du redskaber til:

- * **Effektiv og vellykket arbejdsdag**
- * **Samarbejde med arbejdsglæde og resultater**
- * **Personlig indsigt, udvikling og vækst**
- * **Visioner og værdier**
- * **Lederskab med styrke**
- * **Klar kommunikation og gennemslagskraft**
- * **Effektive møder**

Kurser

Vores kurser giver effektive redskaber til ledere og medarbejdere, som kan bruges aktivt i dagligdagen.



Du kan bestille et skræddersyet kursus eller du kan booke plads på et af vores åbne kurser – alt efter det konkrete behov.

UdviklingSvej holder åbne kurser holdes på konferencesteder i Kbh.området.

Vi har desuden online kurser.

Find dit kursus på www.udviklingsvej.dk/eventlist

Workshops

Vores workshops og konsulentbistand handler bl.a. om at skabe effektivt samarbejde, rettidig stresshåndtering, forandring og udvikling, som virker – også på langt sigt.

Coaching

Hos UdviklingSvej coacher vi mennesker (ledere og medarbejdere) til at udnytte deres potentiale optimalt og opnå forbedret kvalitet i arbejde og liv.

Vi indgår gerne firmaaftaler om professionel coaching af ledere og medarbejdere hos jer.

Team Coaching



Vi har gode erfaringer med at coache teams til bedre samarbejde og opnåelse af fælles mål.

Ofte teamcoacher vi efter en workshopdag, for at sikre at resultaterne holder i tiden fremover og at samarbejdsånden løbende videreudvikles.

Inspirationsevents

UdviklingSvej arrangerer løbende foredrag og gå-hjem-møder og webinarer, samt inspirationsevents til virksomheder, tilpasset det aktuelle behov.

Spørg efter et arrangement til din gruppe/team.

Når du har fortalt os om dine ønsker og forventninger går vi i gang med at arrangere, det der kan indfri jeres behov – og give de ønskede resultater.

Om ejer og referencer

Bente Bøllingtoft Lindstrøm er firmaets ejer.

Bente har 25 års erfaring som direktør, afdelingsleder, produktchef, projektleder og salgschef.



Bente er cand.mag. og har løbende videreuddannet sig. bl.a. indenfor kommunikations-psykologi, coaching og ledelse.

Bente er certificeret: HR-Coach, Enneagram & NLP Træner, Stress Coach og DISC analyser.

Vi har udviklet ledere og medarbejdere - via coaching, workshops og kurser - bl.a. fra:

1st Level, AGA, Amagerbanken, Axellus, Boehringer Ingelheim, Bonnier, British Airways, COOP, CSC, Danske Bank, Deloitte, DHL, Edlund, Finansbanken, Grontmij, Hilti, IHI/Bhupa, KMD, Letpension, Lexmark, Lokalenergi, Magasin, Matas, Milestone Systems, Movia, M T Højgaard, NKT Holding, NNE Pharmaplan, NNIT, Nordea, Nokia, Novo Nordisk, Nworks, Oracle, Pensam, PFA Pension, PKA+, Politiken, ProCard, Radisson, Røslø Dist., Salix, Superfos, TDC, Telcon, Telia, Tryg, UPS, Valora Trade.

Offentlige/Org.: AMS, ACV, Arkitektforeningen, DSB, Forsvaret, Fødevarestyrelsen, Grønlands Hjemmestyre, Holbæk Sygehus, Kalundborg Sygehus, Rigshospitalet, Socialpæd. Landsforbund, UCL og TEC København.

Kommuner: Egedal, Gentofte, Gladsaxe, Guldborgsund, Hvidovre, København, Nuuk, Roskilde, Rødovre, Sorø, Tårnby.

Hos os får du indsigt og redskaber, som giver dig fornyet lederskab og styrke !

Læs mere på www.udviklingsvej.dk. Her kan du orientere dig om de opgaver vi kan løse hos jer, hvor vi kan bringe værdi til udvikling af organisationen, ledere og medarbejdere – og gøre en mærkbar forskel.

Kontakt os på tlf. 30 30 72 90. Hvad enten det vedrører dig selv, din afdeling og dine medarbejdere, er vi klar til at rådgive dig, om det der vil give de ønskede resultater.