

Kursus i Personlig planlægning og effektivitet – 2 dage - MBK A/S

Kurset Personlig planlægning og effektivitet er et 2-dags kursus, hvor du får redskaber til at blive bedre til at planlægge og udnytte dine ressourcer mere målrettet.

Kurset er ikke et kursus i stresshåndtering og ikke rettet til dem, der er stressramte, men ved at blive bedre til at planlægge og blive mere effektiv kan man forebygge stress.

En kort udgave af dette kursus er vores populære kursus [Effektive arbejdsdage](#).

Udbytte - Du styrker din:

- Evne til at udvikle egne ressourcer og kompetencer.
- Evne til at lade op og bevare energi og overskud.
- Evne til at få hul på de store opgaver og få dem i mål.
- Evne til at prioritere og planlægge dine opgaver realistisk.
- Evne til at få mere indflydelse, tage initiativ og sætte grænser.
- Evne til at vurdere hvilke opgaver, der er værdiskabende, og hvilke der er tidsrøvere.
- Evne til at skabe bedre balance mellem arbejdsliv og privatliv.
- Evne til at få noget fra hånden og øge arbejdslivskvaliteten.

Indhold på kurset i Personlig planlægning og effektivitet:

- At sætte realistiske mål og lave en god planlægning af eget arbejde.
- At skabe overensstemmelse mellem arbejdspladsens og egne ønsker.
- Egne handlemuligheder. Værktøjer til planlægning af arbejdet.
- Overspringshandling og udskydelse – eller få gang i elefantopgaverne nu.
- Outlook og e-mails – hvilke gode styringsredskaber kan jeg bruge?
- Realistisk planlægning. Tidsrøver eller værdiskaber?
- Krav, indflydelse og mål: Prioritering og opgaveoverblik.
- Det grænseløse arbejde eller herre i eget hus.
- Det væsentligste i livet lige nu – hvordan giver jeg det prioritet?

Form:

Kurset gennemføres i bevægelse mellem teori, øvelser, diskussion og refleksion. Du vil få nye værktøjer og viden om hvilke ubrugte redskaber, du allerede har, og hvordan de kan bruges mere effektivt. Du bliver trænet og relaterer til din egen hverdag. Kurset afsluttes med udarbejdelse af individuelle handleplaner.

Kontakt os i dag - Tlf. +45 3543 4474 - mail@mbk.dk

Fra https://www.mbk.dk/?post_type=event&p=13552

