

**Kursus****1 dag**

Nr. 12983 A

DKK 5.999

ekskl. moms

Dato

08-05-2024

04-09-2024

12-09-2024

09-10-2024

10-12-2024

Sted

Aarhus

Taastrup

Kolding

Aarhus

Taastrup

Personlig Planlægning

Få overskud med effektive redskaber til at planlægge og strukturere din tid. På dette kursus styrker du din tidsstyring og personlige effektivitet, og du lærer at håndtere afbrydelser og overspringshandlinger.

Styrk din effektivitet og trivsel med personlig planlægning

Travlhed og hektiske arbejdsdage er hverdagskost for mange. Men du kan gøre noget ved de voksende bunker og de hyppige afbrydelser. Dette kursus er til dig, der har travlt, og som gerne vil undgå at miste arbejdsglæden og udvikle stress.

Udbytte

- Lær at prioritere opgaverne, og øg din personlige effektivitet
- Lær at skabe overblik – så du ikke stresser hjernen
- Få redskaberne til at planlægge din tid
- Lær at udarbejde to-do lister, der virker
- Få e-mail, kalender og opgavelister til at spille sammen
- Lær at håndtere afbrydelser og tidsrøvere ved at sige fra på en god måde
- Få metoderne til at nå mere på mindre tid

Det får du på arrangementet



- Øvelser og inddragelse
- Kursusbevis
- Erfaren underviser
- Maks. 16 deltagere
- Fuld forplejning
- Materiale på dansk
- Undervisning på dansk

Indhold

- Årsager til at tid er en knap ressource
- Realistisk planlægning og estimering af opgaver
- Prioriteringsværktøjerne ABCDE og vigtig/haster-matricen
- Viden om hjernen og planlægning
- Planlægningsprocessen – fra langtidsplanlægning til daglig to do liste
- 3 trin til planlægning der virker
- Brug af Outlook til opgavestyring
- Afbrydelser – sådan forebygger og håndterer du dem
- Overspringshandlinger og egne tidsrøvere
- Vaner, der øger dit overskud i hverdagen

Anmeldelser af Personlig Planlægning

Utrolig god underviser, som lagde et niveau, hvor jeg fik større udbytte end jeg har fået på flere andre kurser med samme indhold. Indhold skruet godt sammen til en dagligdag på kontor i Danmark, og godt vekslende med praktisk dialog.

— **Lis Nordahl** Andel Holding A/S

Underviseren formidler budskaber og ny læring, med et glimt i øjet, taler i billeder og bruger eksempler fra dagligdag og familie der er nemt at relatere til. Kæmpe inspiration og stor ros herfra.

— **Jeanette Wiese Johansen** Palsgaard A/S

Fantastisk underviser - hun kommer hele vejen rundt, når programmet til tiden og er reflekterende og imødekommende over for alle input.

— **Birthe Kargaard Jensen** Videncenter For Rehabilitering og Palliation

Jeg fik alle de værktøjer som jeg har længtes efter. Der var mange konkrete måder at tackle forskellige ting på. Jeg kan se det blive brugt i praksis med det samme.

— **Ditte Bech Laursen** Aalborg Universitet

Det er den bedste underviser, jeg nogensinde har haft. Meget kompetent og satte sig ind i os som personer.

— **Tina Braad Johansen** Kredsløb A/S

Form

Kurset veksler mellem øvelser med konkrete værktøjer til tidsstyring og prioritering, gruppearbejde og oplæg. Det kan være en god idé at medbringe din pc på kurset, så du kan implementere værktøjerne med det samme.



UNDERVISER

Jean Hausgaard-Olesen

Jean er optimeringsekspert og har siden 2004 specialiseret sig i optimering af arbejdsrutiner med fokus på personlig planlægning og effektivitet i såvel offentlige som private virksomheder. Jean lægger vægt på, at deltagerne går fra kurset med redskaber, inspiration og viden, og ikke mindst konkrete metoder, der kan anvendes med det samme. Hun brænder for at hjælpe den enkelte kursist til at skabe positive forandringer i en travl hverdag med større ro og overskud. Jean underviser i Jylland.



UNDERVISER

Helle Gaarn

Helle er udviklingskonsulent og underviser med speciale i personlig effektivitet og projektledelse. Hun har en baggrund som ingeniør og har tidligere haft forskellige lederstillinger inden for ingeniørbranchen. Helle har en stor passion for personlig effektivitet, planlægning og projektledelse. I sin undervisning kobler hun sin praktiske erfaring som tidligere projektleder med de nyeste redskaber inden for personlig planlægning. Helle underviser på Sjælland.

Har du faglige spørgsmål så kontakt



Linda Gertz
+45 72203222
lmg@teknologisk.dk