

Individuell utbildning
genomförs i grupp

SELF MANAGEMENT

Jobba smart och må bra

Upplever du tidsbrist och att du, trots hårt slit, alldeles för ofta känner dig missnöjd med din egen jobbprestation?

Du är inte ensam. Digitalisering, gränslösa arbetsförhållanden och flexibla arbetsätt ställer enormt höga krav på dig som individ. Krav på att själv kunna sätta gränser och leda dig själv.

I den här utbildningen får du lära dig att jobba med, och inte mot, din egen hjärna. Du får verktygen för att arbeta enklare och smartare med målet att få gjort det du ska och samtidigt **må bättre** med mindre stress.

Jag hjälper dig att **anpassa** dina **digitala verktyg** (såsom Outlook, Teams och OneNote) efter hur du fungerar och vill ha det, i stället för tvärt om.

Du får hjälp att **skapa rutiner** som hjälper dig att ta **kontroll, få jobbet gjort** på ett **enkla sätt**.

Du lär dig hur du kan **optimera din prestationsförmåga, motivation, disciplin och ditt fokus**. Du får förslag på olika sätt att **planera och strukturera** så att du kan **hitta ett sätt som passar just dig**, utifrån din situation, ambition och personlighet.

Så här har tidigare deltagare sagt efter utbildningen:

"Jag har tagit kontroll över mejlen, nu är det jag som styr."

"Jag gör rätt saker, använder min tid effektivare och mår faktiskt bättre även på fritiden."

"Förut överleverade jag och tenderade att aldrig bli klar med någonting. Med Annas hjälp har jag justerat min ambitionsnivå och fått en bättre disciplin att få saker gjorda. Det är en stor tillfredsställelse."

Vill du också få ut mer av dig själv och ditt liv? Anmäl dig och dina kollegor redan idag! /Anna

Pris: 5 000 kr / deltagare. *

Antal deltagare: 6–10 pers./grupp.

Tidsåtgång: 2 halvdagar.

Innehåll:

- "Hjärnan på jobbet", grundläggande kunskap
- Struktur för ett smidigare arbetsflöde
- Effektiv mejl-hantering
- Planering och prioritering
- Flexibla arbetsätt, olika metoder

Mål: Eftersom alla har olika personligheter och förutsättningar jobbar vi utifrån individuella mål.

Genomförande: Interaktiva workshops. Gemensam föreläsning och allmängiltig teori konkretiseras och bryts ner till konstruktiva och individuella råd.

Anpassning: Innan utbildningen genomförs en enkel förstudie så att jag får en förståelse för deltagarnas arbetssituation.

Plats: Antingen så bokar ni konferensrum själva, alternativt så ordnar jag lokal hos min samarbetspartner GRAM Hotels på Bjärehalvön. Kostnad tillkommer då på cirka 600 kr / per person.

<https://gramhotels.com/>

Kurslitteratur: "MER ÄN HJÄRNA! Jobba smart och må bra". **Boken ingår!**

Tillval: Efter utbildningen rekommenderas uppföljning i form av gemensamma träffar och/eller coaching.

Anmälan: +46 706-024802
anna.zetterberg@motive.se

*Moms samt ersättning för resa och logi tillkommer. Restidstillägg kan tillkomma.

Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult med 20 års erfarenhet. Hennes expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter. Annas första bok "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra" kom 2015 och släpptes 2018 i en uppdaterad pocketupplaga. 2019 släpptes den andra boken "Stressa hjärna – gör stressen till en positiv kraft".