



Christina Haugsöen AB

Arbeta effektivt utan stress – maximal prestation

Ledare (2 dagar) och arbetsgrupp (1 dag)

(Ta tag i nuet och behärska framtiden)

Räcker tiden inte till? Tenderar dina att-göra-listor att växa men få saker blir avbockade?

Det finns mycket att göra för att öka effektiviteten dels på ett organisatoriskt plan och dels på det personliga. Att arbeta för mer effektivitet och mindre stress ökar inte bara trivseln utan kan också minska sjukskrivningarna vilket är en viktig effekt i sig. Ofta hör vi att tiden inte räcker till samtidigt som vi vet att tid läcker mellan fingrarna på oss, diffusa processer, osäkerhet om vad som är mål och medel. Otydighet i roller och kommunikation.

Att hantera sig själv och sin tid på ett professionellt och effektivt sätt kan vara avgörande för att lyckas i sitt arbete. Genom att ha fokus på syfte och mål blir prioriteringarna mycket lättare. I pressade situationer är det lätt att stressen kryper på och då kan det vara svårt att göra rätt val bland alla uppgifter som pockar på . Det kan vara svårt att skilja på vad som är viktigt och vad som är mindre viktigt och vi kan falla i fällan att ta det som är bråttom först.

Med enkla metoder och tekniker kan vi lättare välja hur och vad vi ska göra för att nå resultat.

Personlig effektivitet – ledare och medarbetare. 1 dag

Så kan du hantera din tid på bästa sätt

- Vad lägger du din tid på? Skapa en större medvetenhet om ert förhållande till tid
- Nulägesanalysen som gör det lättare att prioritera. Kartlägga och analysera den nuvarande situationen
- Olika aspekter på tid och hur det kan göra dig mer effektiv
- Tidsstilsanalysen som gör dig medveten om hur du prioriterar och hanterar tiden
- Sluta att skjuta upp saker
- Ta tag i tidstjuvar och tidsläckage

Så gör du rätt sak vid rätt tidpunkt

- Skapa kontroll med en tidsbudget
- Formulera mål och bli mer klar över dina arbetsuppgifter
- Personlig planering och prioritering
- Skilj på det som är bråttom och viktigt

Arbeta utan stress

- Skilj på stress och press
- Hantera stressande situationer

Skapa en effektiv arbetsplats – ledare. 2 dagar

För ledare är det viktigt att hjälpa sina medarbetare att vara effektiva. En del i detta är att tydliggöra roller och strukturer. En av de kända framgångsfaktorerna är att ha en gemensam kommunicerad vision och målbild

Dag 1

Gemensam, se ovan

Dag 2 (endast ledare)

Skapa effektiva rutiner och processer på arbetsplatsen

- AFS 2015:4
- Skapa en större medvetenhet om ert förhållande till tid
- Håll effektiva möten
- Coachande ledarskap, frigör tid genom att skapa självgående arbetslag
- Skapa en gemensam vision och målbild
- Sex steg till förändring
- Skapa en ständigt pågående process
- Se över arbetet i arbetsgrupperna

För mer information eller för att boka ett möte kontakta

Christina Haugsöen

christina@christinahaugsoen.se

070-714 10 49

Några kommentarer från tidigare kurser

Sagt från tidigare deltagare

"Bra verktyg för tidsplanering/strukturering. Bra med fokus på riskerna med stress."

"Bra blandning av information, verktyg och tankesätt. Roligt och träffsäkert. Lagom grupp.",
Daniel Franzén, BillerudKorsnäs

"Mycket nyttig info med bra bakgrund varför man fungerar som man gör samt forskningsresultat."

"Nyttigt. Roligt. Intressant."

"Tänkvärt att behöva se helheten av sitt liv för att bli mer effektiv i de olika delarna." - Birgitta Jäghammar

"En underbar föreläsare som fångade allas uppmärksamhet och kom med många bra personliga exempel som vi kunde relatera till."

"Bra och inspirerande utbildning där ledare och deltagare var aktiva och bjöd på sig själv."

"Rolig dag med mycket nyttig info."

"Enkla knep till tidsvinst som är tillämpbara direkt."

"Jättebra! Inte många föreläsare som får min odelade uppmärksamhet under en hel dag!"

"Bra, erfaren föreläsare med tänkvärda reflektioner."

"Tips och trix. Inspirerad."

"Föreläsaren var inspirerande och på ett lättillgängligt sätt delger enkla verktyg som kan användas i vardagsarbetet."

"Mycket bra tips & idéer och ny kunskap.", Anki Göransson, Schibsted Sverige AB