



Innehåll

Vad är stress?

Skillnad på press och stress

Vad lägger du din tid på?

Skapa en större medvetenhet om ditt förhållande till tid.

Nulägesanalysen som gör det lättare att prioritera.

Kartlägga och analysera den nuvarande situationen

Sluta stressa och bli effektiv

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 leda och arbeta för mer effektivitet och mindre stress ökar inte bara trivseln utan kan också minska sjukskrivingarna vilket är en viktig effekt i sig.

Ofta hör vi att tiden inte räcker till samtidigt som vi vet att tid räcker mellan fingrarna på oss, diffusa processer, osäkerhet om vad som är mål och medel. Otydlighet i roller och kommunikation. När trycket blir för stort börjar vi fatta felaktiga beslut eller inga beslut alls. Kommunikationen blir knapphändig och konflikterna blir ett faktum.

För att bli effektivare behöver ni inte springa snabbare – men däremot smartare!