



Personlig Effektivitet

Kunsten at nå sine mål
2 kursusdage & individuel sparring

Personlig Effektivitet er et uddannelsesprogram, hvor der sættes fokus på en positiv udvikling af den enkeltes ressourcer og vaner.

Udbytte

Deltageren udstyres med konkret viden om, hvordan den daglige planlægning og organisering kan gribes an. Samtidig fokuseres på, hvad der er vigtigt for den enkelte samt vigtigheden af, at de rigtige ting gøres på de rigtige tidspunkter. Der tages afsæt i deltagerens dagligdag, og der dykkes ned i helt konkrete opgaver og problemstillinger. Gennem praktiske eksempler og øvelser forsynes deltagerne med værktøjer, som efterfølgende kan anvendes direkte i hverdagen.

Der udarbejdes en Personlig Effektivitets Profil, som sætter fokus på den enkeltes styrker samt er med til at afklare, hvilke indsatsområder der efterfølgende skal prioriteres. Deltagerne opnår dermed større arbejdsglæde og bedre overblik i hverdagen.

Temaer

Der arbejdes med følgende temaer:

- **Holdninger og målsætning**
Motivation og selvmotivering
Ansvarlighed og indflydelse
Værktøjer til målsætning
- **Tidsstyring og prioritering**
Organisering og planlægning
Udsættelsesadfærd og tidsrøvere
- **Effektive vaner og kommunikation**
Ændring af vaner
Effektiv kommunikation
- **Vedligeholdelse og fokus**
Selvdisciplin og vedholdenhed

Forløbet

Kurset holdes over 2 dage med indlæg, debat og praktiske øvelser. Forud for kurset tilbydes hver kursist en samtale med en professionel sparringspartner. I samtalen fokuseres på den enkeltes ressourcer og vaner. Det belyses, hvad deltageren specielt skal arbejde med efter kurset.

Som opfølgning på kurset aftales der en individuel sparring ca. 2-3 uger efter kursets afslutning.

Kontakt Optika.as for at få oplyst kursustidspunkter og -sted.



Økonomi & målgruppe

Personlig Effektivitet henvender sig til alle der ønsker opnå en hverdag i balance, hvor:

- Positive holdninger er indarbejdede
- Effektiv planlægning praktiseres
- Arbejdsglæden er høj

Prisen for uddannelsen er 8.400,- ekskl. moms. Prisen inkluderer 2 individuelle opfølgningssparring, kursusmateriale samt forplejning.