

# Kurs: Så blir du både effektivare och gladare

**Kursens mål** = Självisikt, bli effektivare, nöjdare, mindre stressad...

Varje deltagare har från kursen med sig 3-5 personliga mål som han eller hon ska jobba med: allt från att ägna mindre tid åt att leta efter saker till att bli bättre på att prioritera och hantera sin tid.

## Ungefärligt upplägg:

>>>kl 0900<<<

1) **FORMALIA:** presentation av deltagare och kursens mål och dagens upplägg.

2) 30 min: **PRESENTATION: Johan pratar om vad hjärnan kan och inte kan.**

3) **ÖVNING. MIN EFFEKTIVITETSPROFIL.**

A: Deltagarna svarar på 25-30 frågor om sig själva.

Slumpvist valda deltagare redovisar kortfattat sin profil.

4) **FIKAPPAUS** >>>Ca kl 10.30-10.50<<<

5) 45 min. **PRESENTATION: Chris talar om tidsuppfattning och tidsuppskattning, prioritering och planering, struktur.**

6) **ÖVNING** med korta redovisningar.

Deltagarna svarar på samma frågor (punkt3) men utifrån hur de vill bli.

7) **LUNCH** ===== >>>Ca kl 12-13<<< =====

8) 20-30 min: **PRESENTATION:** Johan: Tillbaka till hjärnan. Multitasking, prokrastination, inte tappa tråden. Så fungerar minnet.

9) **ÖVNING:** Vad är mitt företags effektivitetsprofil? Utgångspunkt är bl a företagets kultur och värdeord.

Fokus: Vad kan jag göra åt mig för att förbättra mig i den värld jag verkar i?

10) **FIKAPPAUS** >>>ca kl 15<<<

11) 20 min. **PRESENTATION:** Johan: Tips på lösningar. Vad säger effektivitetslitteraturen? Appar, postits och andra hjälpmedel.

12) 20 min. **PRESENTATION:** Chris om lösningar. Exempel. Tips, inklusive stresshantering osv

13) 20 minuter: **ÖVNING.** Delas in i par diskutera. Vad är min situation nu och vad kan jag göra åt den.

14) **ÖVNING.** Var och en listar 3-5 effektivitetsåtgärder (inkl varför och hur) som ska göras inom bestämd tid. Skrivs ned. (skriv på papper + adress på kuvert. Vi postar efter tre månader)

15) Liten **TÄVLING** med pris, t ex vad är mest originella/udda tips hört talas om eller själv har för att komma ihåg. Deltagarna röstar fram vinnare.

16) Alla deltagare får diplom

Avslut >>>ca kl 17<<<

---

Johan Rapp, 070-727 02 69. Johan.rapp@edwork.se

Chris Edman, 070-588 18 08, chris@edman7000.se



edman7000

Föredrag & Utbildning