

# Få det viktigaste gjort – och tid över till annat!

## Kundanpassad endagsutbildning med Tomas Barth

Denna utbildningsdag är för dig som har höga ambitioner, samtidigt som du vill ha ett eget liv utanför jobbet. Framgång i kombination med livsbalans helt enkelt!

Du kommer att upptäcka hemligheterna som de flesta **aldrig** kommer att känna till om effektiv tidsanvändning! Se här hur du skapar en extra timme – eller rentav TRE – i din redan stressade och välfyllda dag ... VARENDA dag!

- Så lyckas du genomföra det som andra misslyckas med
- Motivation och hur du får hjärnan att arbeta för dig i stället för emot dig
- De 5 stegen som garanterar framgång
- Metoderna som hjälper dig att få de viktigaste uppgifterna
- Hur du får fler saker avslutade på kortare tid
- Knepen som får andra att med glädje bidra till din framgång

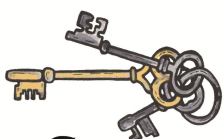
En spridd missuppfattning är att hårt arbete och framgång är nära förknippat med varandra. Det går till och med så långt att många hamnar i stress och utbrändhet - följt av flera år där de kanske är helt arbetsförmögna! Öppna i stället upp för att förverkliga att verkligheten ser helt annorlunda ut.

Framgångsrik är den som lyckas förverkliga sina ambitioner. För att göra det behöver du gå igenom ett antal steg. Stegen är inte många, och med tillräckligt stark önskan om förändring, liksom tillgång till de rätta verktygen, kan **vem som helst lyckas**. Garanterat!

### Här är vad som behövs för att förändra livet för dig, din familj och din arbetsgivare:

- Riktning - få klart för dig vad du vill uppnå
- Brädska - se det angelägna i att skapa förändring
- Fånga upp - samla information i ditt produktivitetssystem
- Organisera - ett system som ger snabb tillgång till det du behöver
- Prioritera - situationsanpassade normer för att göra rätt val
- Fokusera - avskärma ditt synfält från oväsentligheter
- Handling - gör det du föresatt dig att göra

Lev dina värderingar samtidigt som du maximerar utbytet av dina personliga förutsättningar! Se fram emot en tillvaro befriad från stress, oro och onödiga bekymmer.



**Ur innehållet:**

- Myterna som hindrar dig från det liv du vill ha
- De avgörande nycklarna för höjd prestationsförmåga
- Ska man se framåt, bakåt eller leva i nuet?
- Så går det om du försöker göra för mycket på en gång
- Några knep du kan ta till när arbetsuppgifterna är för många
- 3/3/3-modellen som ger dig effektivitet, långsiktighet och flöde i arbetet
- Andrew Carnegies slutsatser om hur framgång uppnås
- Sonja Lyubomirskys undersökningar kring lycka och effektivitet
- Stephen Covey's fyra kvadranter som hjälper dig prioritera
- Så uppfattar vi vår omvärld – utnyttja hjärnan på rätt sätt
- Hantera-listan som ger dig kontroll över tillvaron
- Fyra kriterier för att välja bland dina aktiviteter
- Tidstjuvar – eliminera dina värsta fiender
- Konsten att sätta gränser och säga nej
- Förstå och hantera förhållning
- Tänk på vad du tänker, för så blir det!
- Principer för att arkivera digital information och dokument
- Så får du flyt i pappersflödet och sparar en timme om dagen
- E-posthantering på dina villkor
- Effektiva möten som ger resultat

**För att uppnå bestående förändringar i din arbetsmetodik har vi kvalitetssäkrat utbildningen genom aktiviteter såväl före som efter själva genomförandet.**

- Innan får du förberedande uppgifter som gör dig mentalt och praktiskt förberedd för ett optimalt utbyte av dagen genom ökad kunskap om din nuvarande situation.
- Efter får du kostnadsfri coaching i form av e-brev under ett år framåt. De som vill får också hjälp att vara med i ett nätverk för att stötta varandra i det fortsatta arbetet.

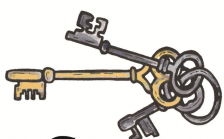
**Omfattning:** En heldag, 9.00 - 16.30 eller enligt ök.

**Kommentarer från tidigare deltagare:**

- "Många användbara verktyg och tankesätt att använda i vardagen, såväl på jobbet som privat"  
 "Skönt, föreläsare som riktar sig och utgår ifrån deltagarna och inte sin powerpoint eller digitalt material" *Helen Hägerstrand, Karlstads stift*  
 "Bra exempel på egna erfarenheter. Litteraturtips perfekt"  
 "Många bra tankar om hur jag själv kan påverka/ förbättra min arbetssituation" *Görel Hanser, Mono Music*

**Kursledare: Tomas Barth**

Tomas Barth - din guide till att få mer tid över. Tomas Barth är en erfaren utbildare med specialisering på effektivitet och arbetsrelationer. Han är en av mycket få som föreläst på Kompetens-Mässan tre år i rad. Genom fakta, humor och berättelser ur livet skapar Tomas igenkännande och aha-upplevelser som leder till snabba och verkningsfulla förändringar. Hans faktakunskaper används ofta i tidningsartiklar. Sin yrkesmässiga bakgrund har Tomas från ledande befattningar inom Finans och IT, vilken han kompletterat med utbildning inom det psykologiska området.



**KEYCOACHING**  
INSPIRATION & UTVECKLING

**Kontakta KeyCoaching om du vill veta mer eller boka**  
 Tel: 070-586 85 63 – [www.keycoaching.se](http://www.keycoaching.se) – [info@keycoaching.se](mailto:info@keycoaching.se)