

Personlig Effektivitet

Jobba smartare, stressa mindre och få mer tid över!

En heldagsutbildning med Maria Breitholtz Söderström. Utbildningen hålls i era lokaler ca 9.00 - 16.00, eller mellan motsvarande tidpunkter som passar er.

Utbildningen genomförs med teoripass varvat med diskussioner och egna övningar. Deltagarna kommer att få tillgång till material i form av presentationsmaterial och manual. Förutom kontinuerlig uppföljning via mail under 4 veckor kommer även en viss "teknik" att tillämpas för att säkerställa att det egna arbetet fortlöper.

Genom att gå kursen i Personlig Effektivitet kommer deltagarna att lära sig metoder och arbetssätt för att frigöra tid, få bättre kontroll och känna sig mindre stressade. Fokus under utbildningen ligger på att minska många av de avbrott som gör att vi i genomsnitt förlorar 28 % * av vår arbetsdag (* källa: Basex Research).

Deltagarna kommer bl.a. att få tips om hur de kan planera och prioritera sin tid både på jobbet och privat, skapa bättre ordning och struktur på skrivbordet/arbetsplatsen och hantera mailen på ett effektivare sätt.

Exempel på innehåll:

- Myten om "multitasking" och vikten av koncentration
- Ta kontroll över tiden genom att planera och utnyttja den effektivt
- Vikten av struktur och ordning på arbetsplatsen och i datorn
- Att använda s.k. "Att göra"-listor för att inte hålla allt i huvudet
- Att ändra vanor
- Effektivare mailhantering
- Effektivare användning av mail, uppgifter och kalender i mailsystemet

Om Maria Breitholtz Söderström

Maria Breitholtz Söderströms utbildningar handlar om att få chefer, medarbetare och egenföretagare att jobba smartare, stressa mindre och få mer gjort samtidigt som man får mer tid över till familj, vänner eller fritidsintresse.

Maria är civilekonom samt certifierad produktivitetscoach enligt IAPC (International Association of Productivity Coaches). Maria har jobbat med effektivitet på olika sätt de senaste 11 åren och arbetar idag som föreläsare, utbildare och coach. Innan hon startade sitt företag jobbade hon under ca 10 år som bl. a konsult, projektledare och logistiker inom näringslivet.

