

# Effektivitets-Bootcamp

**Önskar du att du hade en extra arbetsvecka varje månad och samtidigt kände dig mindre stressad, fick bättre kontroll och ägnade mer tid åt dina mest värdeskapande aktiviteter?**

1-1 ½-dags utbildning med intensiv uppföljning i form av Effektivitets-Bootcamp. Detta koncept kommer ursprungligen från USA och Dave Crenshaw, som bl. a. skrivit böckerna "The Myth of Multitasking" och "Invaluable". Maria Breitholtz Söderström har som första person utanför USA blivit certifierad att få använda detta koncept. Maria är certifierad Produktivitetscoach och medlem i IAPC (International Association of Productivity Coaches).

Effektivitets-Bootcamp är en individuell utbildning/coachning där man lär sig enkla principer för att inte medvetet eller omedvetet hoppa mellan saker/uppgifter hela tiden (s.k. multitasking). Det handlar bl.a. om att strukturera och organisera arbetsplatsen, hjärnan och tiden samt att lära sig tidsbesparande knep i mailprogrammet och kalendern.

Utbildningen kombineras med 4-8 veckors intensiv uppföljning via mail och telefon i direkt anslutning till utbildningen och det genomsnittliga resultatet är att **man frigör 10 timmar per vecka och resultatet är BESTÄENDE!**

Det finns även ett alternativ i form av "Grupp-Bootcamp" där 5-10 personer går igenom utbildningen tillsammans. Då görs en del av utbildningen gemensamt i grupp, ca ½ dag och ca ½ dag per person sker med individuell handledning som följs upp under 4-8 veckor.

## Exempel på Innehåll:

- Bootcampmodellen och motivation
- Myten om "multitasking" och vikten av koncentration
- Bootcampstrategin
- Genomgång av alla ställen där du har obearbetade uppgifter/saker (sk insamlingsställen)
- Vilka är de godkända insamlingsställena?
- Bearbetning enligt VAD, NÄR och VAR
- Struktur och ordning på arbetsplatsen
- Planering och prioritering
- Effektivare mailhantering
- Metod för att använda sk "Att Göra"-listor
- Genomgång av kalenderfunktioner
- Att se kalendern som en tidsbudget

## 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.



**KEY COACHING**  
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)