

# Heldagskurs i personlig effektivitet

- med David Stiernholm

God struktur gör att du hinner mer, gör rätt sak i rätt tid  
och börjar varje dag med ett tomt skrivbord.

## Under en dag får du lära dig:

- Ett strukturerat arbetssätt som gör dig redo för vad som än "dyker upp".
- Hur du lätt håller koll på allt du har att göra, utan att glömma.
- Hur du lagrar dokument så att du smidigt hittar dem när du behöver.
- Hur du håller ditt skrivbord tomt på högar utan att förlora viktigt material.
- Hur du snabbare hanterar mail.
- Hur du håller koll på uppgifter andra åtagit sig.
- Hur du får rätt sak gjort i rätt tid och gör rätt prioritering bland det du har att göra.
- Hur du hanterar mail, att-göra-uppgifter och kalendern på smidigt sätt i Outlook eller Notes.
- Hur du smidigt identifierar och hanterar de vanligaste tidstjuvarna.
- Hur du skapar balans i tillvaron.

I kursen varvas teori med praktiska övningar som direkt anknyter till din dagliga arbetssituation. Inför att du kommer tillbaka till vardagen på jobbet, skapar du en konkret handlingsplan som hjälper dig att sätta det du lärt dig i verket.

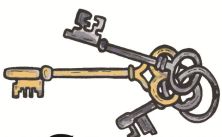
Genomsnittligt betyg ur samtliga kursutvärderingar: 4,6 på en 5-gradig skala.

*"Tack för en mycket inspirerande dag. Jag kommer att rekommendera denna utbildning till några av mina närmaste medarbetare och till mina kollegor!"*

Ylva Sundkvist, Divisionschef, division Diagnostik, Norrbottens Läns Landsting

*"Jag tycker att ditt föredrag var fantastiskt!!!! Du är ju otroligt inspirerande och höll en mycket hög klass!"*

Wendela Sanne Öhrnell, VD, ICE Management AB



**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)

### **Om David Stiernholm**

David Stiernholm är struktör. En struktör är en sorts konsult som skapar god struktur och smidiga arbetssätt i verksamheter och för nyckelpersoner.

För dig som kund handlar det ofta om att ta ut en tydlig riktning för dig och din verksamhet och sedan göra det så enkelt som möjligt att ta dig dit. Till din hjälp har struktören ett knippe smarta verktyg och metoder inom personlig effektivitet, affärsutveckling och vision- och målstrategi.

David arbetar i kurs-, workshop- eller föreläsningsform, men också på tu man hand med en enda person i taget. Kunderna finns inom ett brett spektrum, från väletablerade börsbolag till entreprenöriella projekt i tidigt skede.



### **Davids föreläsningar har beskrivits som:**

- inspirerande
- lärorika
- roliga
- lättsamma
- konkreta
- matnyttiga

Med förankring i den kaotiska vardag så många av oss delar, får du praktiska tips och knep som du direkt kan tillämpa när du är tillbaka på kontoret - för att lättare hantera alla inkommande mail, hålla koll på allt du har att göra, hitta det material du behöver och prioritera rätt sak i rättan tid.

