

Personlig effektivitet

"Personlig effektivitet" er et udviklingsforløb, hvor der med udgangspunkt i den enkeltes ressourcer og vaner sættes fokus på at nå sine mål.

Udbytte

Deltageren får konkret viden om, hvordan den daglige planlægning og organisering kan gribes an. Samtidig fokuseres på, hvad der er vigtigt for den enkelte samt vigtigheden af, at de rigtige ting gøres på de rigtige tidspunkter. Med afsæt i deltagerens egen dagligdag samt andre praktiske eksempler og øvelser, får deltageren værktøjer, som umiddelbart kan implementeres i hverdagen.

Temaer

Der arbejdes med følgende temaer:

- Holdninger og målsætning
- Motivation og selvmotivering
- Ansvarlighed og indflydelse
- Værktøjer og målsætning
- Tidsstyring og prioritering
- Organisering og planlægning
- Udsættelsesadfærd og tidsrøvere
- Effektive vaner og kommunikation
- Ændring af vaner
- Vedligeholdelse og fokus
- Selvdisciplin og vedholdenhed

Forløbet

"Personlig effektivitet" er baseret på personlige møder med en professionel sparringspartner. Den professionelle sparringspartner sørger for, at hver sparring har direkte relevans til den enkeltes daglige udfordringer på jobbet. Møderne varer 2 timer og afholdes med ca. 4 ugers mellemrum. Bog, personlig effektivitetsanalyse og opgaver udviklet af Optika danner baggrund for mødeindholdet. Metoden – med vekselvirkning mellem tilegnelse af ny viden og konkret brug af denne – sikrer hurtig og effektiv implementering.

Økonomi & målgruppe

"Personlig effektivitet" henvender sig til alle, der ønsker at opnå en hverdag i balance med:

- positive holdninger
- effektiv planlægning af egen indsats
- arbejdsglæde og engagement

Prisen for udviklingsforløbet er kr. 15.000 eksklusive moms. I prisen er indeholdt 1 opstartsmøde, 4 sparringsmøder samt personlig effektivitetsprofil, bog, arbejdsmappe og opgaver.