



LIVSKOMPETENSEN i samarbete med

Effektiva
Arbetsvanor

Individuell Coaching - Personlig Effektivitet

Ett program som gör att du sparar tid, minskar stressen och får bättre kontroll över ditt arbete.

Som en start på det individuella programmet gör du en webbenkät för att skapa en personlig effektivitetsprofil. Resultatet av enkäten följs upp vid det första samtalet då du analyserar din arbetssituation på ett nytt sätt samt sätter mål för programmet. Du lär dig sedan mer om t ex vad som händer när vi blir stressade, våra arbetsvanor och beteenden, att skapa struktur på din arbetsplats, använda effektiva vanor i Outlook samt att arbeta med planering och prioritering.

I den individuella coachingen varvas teori och diskussion med praktiska övningar och hemuppgifter mellan mötena.

Syfte

- ◆ Få ökad självinsikt genom kartläggning av den egna effektivitetsprofilen.
- ◆ Sätta mål för ditt antistressarbete.
- ◆ Göra en handlingsplan för aktiviteter, testa nya beteenden och utvärdera.
- ◆ Skapa personlig struktur på papper, i datorn och i e-posten.
- ◆ Introducera "Gör-det-nu"-vanan och reflektera över dina tidstjuvar.
- ◆ Förbättra arbetsvanorna i ditt e-postprogram (Outlook, Lotus Notes mfl).
- ◆ Etablera och bibehålla nya vanor kring planering och prioritering.

Vem

För enskilda individer och medarbetare oavsett yrke eller inriktning som önskar kraftfulla verktyg för ökad personlig effektivitet.

Omfattning

Ett vanligt upplägg är 4-5 möten, á 1,5- 3 tim.

Plats

Den individuella coachingen genomförs vid den egna arbetsplatsen.