



i samarbete med

Effektiva  
Arbetsvanor

## Program för Personlig Effektivitet

Coaching	Föreläsning	Seminarium - halvdag	Seminarium - heldag	Kurser - 3 dagar
<ul style="list-style-type: none"><li>• 4-5 möten</li><li>• Webbenkät</li><li>• Teori &amp; diskussion</li><li>• Praktisk tillämpning</li><li>• Verktyg för ökad personlig effektivitet</li><li>• Personlig handlingsplan</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 1,5- 2 tim</li><li>• Inspiration</li><li>• Verktyg &amp; idéer</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 08.30-12.00</li><li>• Arbetsvanor</li><li>• Personlig struktur</li><li>• Personlig planering</li><li>• Fokusområde</li><li>• Uppföljning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 09.00-17.00</li><li>• Arbetsvanor</li><li>• Personlig struktur</li><li>• Personlig planering</li><li>• E-posthantering</li><li>• Effektivare Möten</li><li>• Tidstjuvar &amp; avbrott</li><li>• Personlig handlingsplan</li><li>• Uppföljning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 3 heldagar</li><li>• Webbenkät</li><li>• Profiler individ &amp; grupp</li><li>• Teori halvdagar</li><li>• Praktisk tillämpning</li><li>• Uppföljning</li><li>• Gruppdiskussioner</li><li>• Personlig handlingsplan</li></ul>

### Personlig Effektivitet

Det är idag allt vanligare med neddragning på personal och slimmade organisationer vilket ställer höga krav på chefer och medarbetare, att vara både stresståliga och effektiva.

Våra erbjudanden vänder sig till medarbetare som vill:

- Prova nya och effektivare arbetsvanor
- Få bättre struktur på papper, e-post och i datorn
- Lära sig mer om planering och prioritering
- Använda e-postprogrammet smartare
- Få effektivare möten



Louise Widén är civilekonom, ICF-certifierad coach och arbetar som coach, föreläsare och utbildare inom personlig effektivitet, stress och karriärcoachning

Louise driver företaget Livskompetensen och är samarbetspartner i Stockholm till Effektiva Arbetsvanor.



Resultatet för medarbetarna blir att de:

- Upplever minskad stress
- Får bättre kontroll på arbetet
- Har ökat fokus på prioriterade uppgifter
- Skapar en individuell handlingsplan
- Sparar upp till 30 min/dag

### Om Effektiva Arbetsvanor

Effektiva Arbetsvanor genomför utbildning och träning i personlig effektivitet på individ-, grupp- och företagsnivå. Läs mer om tjänsterna på [www.effektiva.se](http://www.effektiva.se).

Kontakta mig gärna för mer information på 070-22 69 379 eller [louise.widen@effektiva.se](mailto:louise.widen@effektiva.se).