

SUCCÉN  
FORTSÄTTER!

**HAST**  
- ÄRLIGT TALAT

NÄR DU VILL KOMMA TILLBAKA PÅ SPÅRET  
ELLER SÄKERSTÄLLA ATT DU FORTSÄTTER  
PÅ DIN UTSTAKADE VÄG...

HÅLL DIG  
PÅ SPÅRET!  
[3 VECKOR]

Vad händer efter utbildningen? Det är enkelt att komma igång med nya arbetssätt när vi ser en vinst. Utmaningen ligger i att hålla kvar vid dessa arbetssätt när vardagen utmanar oss med oväntade kriser, längre affärsresor, ständiga möten, egna förkylningar eller sjuka barn. Under 3 veckor tar vi oss an att skapa goda vanor för nya nivåer av resultat!

### PROGRAMMETS MÅL

Att erbjuda ett mini-program för att säkerställa fortsatt utveckling mot nya nivåer av effektivitet både med mindre mental stress och med handfasta verktyg som leder dig i vardagen.

### MÅLGRUPP

För alla som tidigare har gått någon utbildning för oss på HAST Utveckling sedan tidigare. **NYHET!** Vi anordnar nu ett introduktionsmöte för dig som inte träffat oss på HAST tidigare så att alla som vill kan vara med! Fråga oss för mer info.

### FÖRBEREDELSE

Gå tillbaka i kursmaterialet eller till dina anteckningar för att utvärdera hur du har lyckats med de personliga nästa steg du hade satt upp i slutet av utbildningen.

### ARBETSSÄTT

Vi varvar en kort reflektion/övning varje dag med veckovisa gruppsamtal samt egen planeringstid under 21 dagar.

### OMFATTNING

3 veckor

"STORT TACK IGEN FÖR  
KURSEN. MYCKET BRA.  
OCH DEN HAR FÅTT MIG  
ATT ÄNDRA PÅ EN DEL  
OCH FÅ ETT MYCKET  
BÄTTRE FOKUS."

"MINDRE STRESS I  
E-POSTHANTERING,  
VECKOPLANERING SOM  
ÄR REALISTISK OCH  
MEDVETENHET OM  
MINA FALLGROPAR."

"EN PÅMINNELSE ATT MIN  
TID ÄR VIKTIG! PRIORITERA  
MIG OCH MITT SÄTT ATT  
ARBETA FÖR DÅ FÅR BÅDE  
JAG, MINA KOLLEGOR  
OCH MITT FÖRETAG UT  
MEST AV MIG."

NÄR DU VILL UPPGRADERA ELLER  
ÅTERUPPTA DINA VANOR OCH RUTINER  
FÖR ATT NÅ NYA NIVÅER AV RESULTAT!

HÅLL DIG  
PÅ SPÅRET!  
[3 VECKOR]

## UPPLÄGGET

### VECKA 1

- Introduktionssamtal
- 15 min varje morgon
- Mikrolektioner
- Gruppsamtal 1 timme
- Egen planering 1-2 timmar

### VECKA 2

- 15 min varje morgon
- Mikrolektioner
- Gruppsamtal 1 timme
- Egen planering 1-2 timmar

### VECKA 3

- 15 min varje morgon
- Mikrolektioner
- Gruppsamtal 1 timme
- Egen planering 1-2 timmar
- Handlingsplan - dina personliga nästa steg

## UR INNEHÅLLET

- Välj ut dina 1-3 viktigaste fokus framöver
- Var uthållig och prioritera rätt - varje dag
- Gruppsamtal med tips och utmaningar
- Stimulireducering, få mer lugn i huvudet
- Fånga allt som kommer din väg, tappa inget
- Bryt ner dina uppgifter till strategiska nästa steg
- Outlook-tips, utveckling av ditt digitala system

Har du frågor om detta program, kontakta  
Monica Jaxelius på 070 - 747 40 10  
eller [monica@hastutveckling.se](mailto:monica@hastutveckling.se)

## VAD FÅR DU UT AV PROGRAMMET?

1. Välja ut och få hjälp med att fokusera på dina viktigaste mål under programmet.
2. Du får veta hur du undviker de vanligaste fallgroparna när det gäller att skapa nya vanor
3. Daglig utvecklingstid som du bokar in i kalendern
4. Tillfälle att en gång/vecka delta i våra gruppsamtal där du tillsammans med andra direkt kan få svar på frågor och höra hur andra gör för att lyckas
5. Möjlighet till finjustering av ditt digitala system

## KOSTNAD

Vår önskan är att många ska ha möjlighet att delta.  
Därför erbjuds programmet för endast **990 kr exkl moms**.

BONUS: Dessutom får du följande uppskattade extramaterial:

- Digital minibok "Ledarskap i vardagspusslet" (värde 40 kr)
- Internetutbildningen "Den tomma inboxen" (värde 450 kr)
- Erbjudande om medlemskap i HAST Online under 1 år för endast 490 kr exkl moms (ord: 1980 kr)

## ANMÄLAN OCH DATUM

Skicka ett mejl till [info@hastutveckling.se](mailto:info@hastutveckling.se) med ditt namn, företagsnamn, startdatum, mobilnr samt faktureringsuppgifter så återkommer vi med bekräftelse och info.

### TILLFÄLLE NR 3- NOVEMBER 2016:



Ett urval av våra nöjda kunder: Swedbank, Göteborgs Universitet, Preem, Toyota, Know IT, ABB, Trafikverket, SOS Alarm, RISE (SP Sveriges Tekniska Forskningsinstitut), Länsförsäkringar, Västsvenska Handelskammaren, Akzo Nobel, Borås Stad, SKF, Willhem och många fler...

Hast Utveckling AB | Mässans gata 18, Göteborg | 031-56 25 20 | [www.hastutveckling.se](http://www.hastutveckling.se)

**HAST**  
- ÄRLIGT TALAT