

# Personlig effektivitet

- när du vill utveckla din effektivitet till en ny nivå av resultat, välmående och balans!

1  
dag



"Ärligt talat..."

Idag krävs alltmer ett självständigt personligt ledarskap, oavsett befattning. Vi har ofta ett överflöd av E-post, möten och information medan tid för reflektion och planering är en bristvara. Denna utbildning är ett tillfälle att uppgradera dina arbetsvanor och dina verktyg för att bättre kunna möta de krav och möjligheter du ställs inför i vardagen.



## UTBILDNINGENS MÅL

Att ge kunskap, verktyg och praktisk träning för att vara verkligt effektiv – att skapa bra resultat och samtidigt ha balans mellan olika arbetsuppgifter och roller i livet.

## MÅLGRUPP

Till dig som är intresserad av att skapa resultat utöver det vanliga.

## FÖRBEREDELSE

Medtag de verktyg du använder idag, t ex att göra-listor, bärbar dator osv.

## ARBETSSÄTT

Du är ständigt aktiv genom kortare teoripass, reflektion, praktiska övningar. Du börjar sätta upp ditt eget pålitliga system direkt på plats och har tänkt igenom dina nästa steg innan du lämnar utbildningen.

## INNEHÅLL (operativ/daglig nivå)

### Välkommen

- Kursens mål och syften
- Agenda, upplägg, förväntningar

### Naturlagar påverkar din effektivitet

- Produktion kontra produktionsförmåga
- Förutsägbart om mänskligt beteende
- Ditt förhållningssätt påverkar resultaten

### Gärna mer hjärna på jobbet

- Hjärnan slutar inte jobba förrän...
- Så fungerar ditt arbetsminne
- Hur vi kan underlätta i st f överbelasta

### Fyra distinkta principer för effektivitet

- Hantera informationsflöden – fåtal insamlingsplatser, inte tappa uppgifter
- Klargöra varje uppgift med strategiska nästa steg (SNS) som triggar aktion
- Prioritera rätt – genom att parkera i ett system du litar på
- Att hålla fokus och få jobbet gjort

### En tom inbox i Microsoft Outlook

- Skapa en effektiv mappstruktur
- Skilj på 2 arbetsprinciper
- Smarta inställningar och regler
- Få daglig koll på din Inbox
- Skapa resultat från din Kalender

### Att skapa resultat från utbildningen

- Vad tar du med dig?
- Vad är ditt personliga nästa steg?



## Axplock av resultat från deltagare:

- ✓ "Nivån var på ett sätt som man lätt och snabbt kan applicera på sitt jobb och privatliv."

**Johanna Gäfvert, Global Process Manager Spare Part, Ericsson AB**

- ✓ "Jag kunde direkt använda mina kunskaper praktiskt när jag kom tillbaka till jobbet."

**Mia Claesson, näringslivsutvecklare, Borås Stad**

## Valmöjligheter – vad passar bäst?

Seminarier  
1-3 timmar

1 dag  
utbildning

2-dagars  
utbildning

Personlig  
coachning

Öppen alt.  
anpassad

Online  
E-utbildning

Här ser du ett urval av våra nöjda kunder:

Swedbank, Göteborgs Universitet, Preem, Toyota, Know IT, ABB, Trafikverket, SOS Alarm  
SP Statens Tekn. Forskningsinstitut, Västsv. Handelskammaren, AkzoNobel, SKF och många fler.

Välkommen att kontakta oss eller läsa mer om oss på [www.hastutveckling.se](http://www.hastutveckling.se)



Hast Utveckling AB  
Mässans gata 18, Göteborg  
031 – 56 25 20