

# Bunkernes forbandelse ...



Vokser bunkerne dig over hovedet? Få effektive systemer og struktur der hjælper dig til at nå det hele – til den rette tid.

## Formål

Formålet er, at deltageren får indsigt i og værktøjer til at kunne planlægge deres tid såvel på arbejdet som i privatlivet på en effektiv måde. Ny inspiration, der let kan implementeres.

### Målgruppe

Kurset er unikt for personer, der ønsker at kunne "spotte tidsrøverne" og få noget mere struktur i deres planlægning. Kurset er også godt til ressourcestærke personer, der gennem et fokus og den efterfølgende handling undgår at "hastværk bliver til lastværk"

### Målet med kurset

- ✓ At du får værktøjer til bevidst at styre strømmen af opgaver
- ✓ At du får kendskab til værktøjer, der vil virke resten af livet
- ✓ At du gennem opnået bevidsthed, kan øge din effektivitet og produktivitet og stadig have et smil på læben

### Du opnår

- ✓ Systemer, der skaber overblik i din planlægning
- ✓ At få udvidet dit værktøjsbælte – der giver dig mere ro og overskud
- ✓ En bevidsthed og et overblik – der skaber glæde
- ✓ At lægge planer, der lykkes – du får og tager styringen tilbage
- ✓ Professionelt, effektivt og målrettet kursus, der underbygger og sikrer din personlige succes

## Indhold (overordnet) over 1 dag

- Mål og delmål
- Steven Covey's Time Management Matrix
- Hjernens evolution, hjerneforskning og hvordan, det giver mening her
- Lærer at sig JA til en realistisk deadline
- A-E Metoden – simpel og effektiv
- Tilgange og hvad du bringer til rummet og til livet
- Tanker – og hvordan de kan 'styres' i - en for dig - rigtig retning
- Læringscirklen

## Undervisningsform

Undervisningsformen er designet med hovedvægten lagt på praktisk orienteret udvikling med fokus på undervisning, der skal give målbare kompetencer. Kurset er et mix af live undervisning, træning/evaluering/feedback, og eftermiddagen vil også indeholde opgaver på egen hånd, der tager udgangspunkt i dine konkrete udfordringer.

Underviseren leverer varen seriøst, humoristisk, engageret og med høj energi samt med masser af eksempler, så tingene huskes, mens vi nyder rejsen.