

Personlig effektivitet og planlægning

Personlig effektivitet og planlægning handler om hvordan du bliver mere bevidst om din tid i arbejdslivet. Du går fra at være tidstyret til at være tidstyrer. Det handler ikke om at løbe stærkere, men om at nå mere på mindre tid ved at rette opmærksomheden og fokus på vigtige og værdiunderstøttende aktiviteter i arbejdet. Det kan opnås ved at eliminere distraktion og spildtid, ved at prioritere fremfor at multitaske, og ved at indføre en personlig planlægning og praksis, der tager højde for hvordan og hvornår du arbejder med hvilke typer af opgaver.

Mål:

- ❖ Få 1 time mere om dagen til det vigtige og væsentlige arbejde
- ❖ Effektivitet ved at spildtid elimineres - ikke ved at sætte hastigheden op
- ❖ Overblik som muliggør prioriteringer og valg - fokus på værdiskabende aktiviteter
- ❖ Nærvær til ledelse af medarbejdere, projekter, processer etc.
- ❖ Mere trivsel og mindre stress
- ❖ Tilfredshed og glæde i arbejdslivet
- ❖ Personlig udvikling og balance
- ❖ Nye vaner, der eliminerer uhensigtsmæssige adfærdsmønstre
- ❖ Rum til kreativitet

Målgruppe:

- ❖ Vidensarbejdere, ledere, mellemledere, projektleder, salgsledere

Metode og temaer:

Metoden som jeg anvender i mit sparringsforløb, er baseret på metoden i min bog: "Bevidst sansning i arbejdslivet – En instruktion til personlig udvikling og balance".

Temaer i kurser og træningsforløb:

- ❖ Et STOP OP – overblik over opgaver og arbejdssituation lige nu
- ❖ Bevidsthed om tid og uhensigtsmæssige vaner
- ❖ Bevidsthed om hvad der motiverer og giver energi og glæde
- ❖ Frigørelse af tid og energi - identifikation af årsager til spildtid, distraktioner og ad hoc opgaver
- ❖ "Naturlove" der understøtter personlig effektivitet
- ❖ Prioritering og valg af opgaver, aktiviteter m.v.
- ❖ Daglig praksis, morgen og aften, til personlig refleksion
- ❖ Planlægning og evaluering:
 - Månedligt, ugentligt og dagligt
 - Giv tid til kreativitet/deep-work
- ❖ Personlig plan til forankring – mål, hvorfor, hvordan, hvornår og hvem?



Samarbejdsformer:

Samarbejdet baseres på en simpel proces med praktiske værktøjer og hands-on træning med egen arbejdssituation.

Personlig effektivitet og planlægning tilbydes, som:

- ❖ Kursus over 1 til 3 dage, samt personlig sparring
- ❖ Træningsforløb for teams og afdelinger i virksomheder, 3-4 moduler inkl. personlig sparring
- ❖ 1:1 sparringsforløb hos medarbejdere, der har brug for overblik, strukturering og planlægning af opgaver

Mere information og booking af uforpligtigende møde:

Du/I er meget velkomne til at kontakte mig angående priser eller mere information om hvordan vi kan sammensætte et forløb til virksomheden. Mine kontaktinformationer fremgår nedenfor. Jeg kommer gerne ud til et uforpligtigende møde, så vi sammen kan undersøge jeres konkrete situation - og behovet for udvikling af den personlige effektivitet blandt medarbejdere og ledere.

Kontakt:

- ❖ Mobil: 22 22 21 43
- ❖ Mail: karsten@karsten-nielsen.dk
- ❖ Web: www.karsten-nielsen.dk

Om Karsten:

I min rådgivning til mennesker og virksomheder trækker jeg dels på min livserfaring såvel som på kompetencer fra et arbejdsliv.

I relation til min rådgivning til virksomheder og organisationer trækker jeg på mine erfaringer og kompetencer, fra mere end 20 år, i videns- og projektvirksomheder:

- ❖ Rådgivning
- ❖ Forretningsudvikling
- ❖ Bæredygtig udvikling
- ❖ Projektudvikling og -ledelse
- ❖ Salg- og forretningsledelse
- ❖ Teamledelse



I forhold til arbejdet med bevidst personlig udvikling og ledelse så trækker jeg på de erfaringer jeg har opnået ved at ændre mit liv. Jeg kommer fra et liv, hvor arbejdet gennem mange år fyldte for meget. Det gav mig udfordringer omkring nærvær med de opgaver jeg skulle løse i mit job, min kreativitet, og de mennesker, jeg skulle samarbejde med eller lede. Og jeg manglede nærvær i forhold til min familie. Der var med andre ord ikke mange farver og nuancer i livet.

Jeg er nu selvstændig konsulent og med praktisk erfaring i at ændre mit liv. Dermed er fulgt glæde og tilfredshed med det, jeg beskæftiger mig med, både arbejdsmæssigt og privat. Den rejse jeg har været på igennem de senere år, har givet mig en ballast med konkrete erfaringer og værktøjer, som jeg brænder for at videregive til andre mennesker.