



Personlig Effektivitet

Kunsten at nå sine mål

Personlig Effektivitet er et uddannelsesprogram, hvor der sættes fokus på en positiv udvikling af den enkeltes ressourcer og vaner.

Udbytte

Deltageren udstyres med konkret viden om, hvordan den daglige planlægning og organisering kan gribes an. Samtidig fokuseres på, hvad der er vigtigt for den enkelte samt vigtigheden af, at de rigtige ting gøres på de rigtige tidspunkter. Der tages afsæt i deltagerens dagligdag, og der dykkes ned i helt konkrete opgaver og problemstillinger. Gennem praktiske eksempler og øvelser forsynes deltagerne med værktøjer, som efterfølgende kan anvendes direkte i hverdagen.

Der udarbejdes en Personlig Effektivitets Profil, som sætter fokus på den enkeltes styrker samt er med til at afklare, hvilke indsatsområder der efterfølgende skal prioriteres. Deltagerne opnår dermed større arbejdsglæde og bedre overblik i hverdagen.

Temaer

Der arbejdes med følgende temaer:

- **Holdninger og målsætning**
Motivation og selvmotivering
Ansvarlighed og indflydelse
Værktøjer til målsætning
- **Tidsstyring og prioritering**
Organisering og planlægning
Udsættelsesadfærd og tidsrøvere
- **Effektive vaner og kommunikation**
Ændring af vaner
Effektiv kommunikation
- **Vedligeholdelse og fokus**
Selvdisciplin og vedholdenhed

Forløbet

Personlig Effektivitet er baseret på individuelle møder med professionel sparringspartner. Den professionelle sparringspartner sørger for, at hver sparring har direkte relevans til de daglige udfordringer på jobbet. Møderne afholdes med ca. 4 ugers mellemrum. Bog, personlig effektivitetsanalyse og opgaver udviklet af Optika, danner grundlag for mødeindholdet. Metoden – med vekselvirkning mellem tilegnelse af ny viden og konkret brug af denne – sikrer hurtige resultater med høj værdi.



Økonomi & målgruppe

Personlig Effektivitet henvender sig til alle der ønsker opnå en hverdag i balance, hvor:

- Positive holdninger er indarbejdede
- Effektiv planlægning praktiseres
- Arbejdsglæden er høj

Prisen for uddannelsesforløbet er 17.000 ekskl. moms. I prisen er indeholdt 1 opstartsmøde og 4 sparringsmøder med den professionelle sparringspartner. I beløbet er også indeholdt Personlig Effektivitetsprofil, bog og opgaver.