

LEXICON

EFFEKTIVITET

Självledarskap och personlig effektivitet



Självledarskap och personlig effektivitet är en utbildning för dig som vill stärka ditt självledarskap och din effektivitet i vardagen, så att du lägger fokus på det som är viktigt och håller löften till dig själv. Utbildningen ger dig verktyg och struktur för att skapa de bästa förutsättningarna för effektivare arbete och en mindre stressad vardag. Självledarskap och personlig effektivitet handlar om att veta vad man vill, hur man ska nå dit och att hålla de löften man ger sig själv. Vi diskuterar viktiga nycklar när det gäller att leda sig själv, och du får användbara redskap för till exempel självkännedom, motivation, disciplin, fokus och fungerande stresshantering. En annan nyckel till personlig effektivitet är insikten om vad som är viktigt och vad som är bråttom.

Utbildningen innehåller kortare *teoripass* varvat med mycket *praktiska övningar* så att dina kunskaper verkligen sätter sig. Vi hinner också reflektera kring de utmaningar var och en står inför i sin roll och på sin specifika arbetsplats. Kursen erbjuder också möjlighet att lära av övriga deltagare och utbyta erfarenheter.

I den komplexa och föränderliga värld vi lever och arbetar i idag krävs, oavsett roll och ansvar, att var och en leder sig själv på ett effektivt sätt. Då blir områden som självkännedom, motivation och engagemang, disciplin och fokus samt stresshantering helt centrala. Vi går igenom de viktigaste nycklarna för ett effektivt självledarskap och tränar praktiskt så att du får med dig färdigheter som blir direkt användbara i din vardag.

Utbildningen är ett tillfälle att upgradera dina arbetsvanor för ökad känsla av kontroll över vardagen och mindre upplevd stress.

Vi arbetar med upplevelsebaserat lärande där vi varvar korta teoriavsnitt med tid för reflektion, diskussion och praktisk träning individuellt och i mindre grupper. Vi fokuserar på människan, strukturen och metoderna för att öka din effektivitet men kommer inte att ägna så mycket tid på IT-stöd som Outlook mm.

- Du får med dig ett konkret och användbart utbildningsmaterial med konkreta och tydliga verktyg som gör det möjligt för dig att applicera det du lärt dig direkt efter utbildningen.
- Du har med dig en mängd konkreta verktyg för självkännedom, motivation, självdisciplin, fokus och stresshantering.
- Du har under utbildningen fått gott om tid för praktisk träning och reflektion kring din egen arbetssituation och på vilket område du har störst potential att förbättra ditt självledarskap.
- Du har utbildningen fått tid att ta fram en konkret handlingsplan för ditt eget självledarskap och de utmaningar som är specifika för just din situation.
- Det du lärt dig är även användbart även på andra områden i livet, vilket kan ses som en bonus.

Utbildningsmål

Efter utbildningen har du såväl teoretiska kunskaper som praktiska, direkt användbara verktyg och färdigheter med dig för att kunna leda dig själv på ett effektivt sätt.

Målgrupp

Utbildningen vänder sig till var och en som vill stärka sitt självledarskap och sin effektivitet på arbetet. Du kan vara såväl chef som medarbetare, erfaren eller ny i din roll.

Förkunskaper

Inga specifika förkunskaper.

Har ert företag behov av anpassad utbildning? Vi skräddarsyr utbildningens tid, plats och innehåll helt efter era behov. Kontakta oss för mer info.

LEXICON