

Selvledelse i balance

Kursus i virksomheden

Som vidensmedarbejder forventes du at være i stand til at planlægge og strukturere en effektiv arbejdsdag, navigere i det grænseløse arbejde og skabe balance mellem arbejds- og privatliv.

Men hvordan gør man egentlig dét bedst? Hvad stiller man op med de arbejdsrutiner, man godt ved, man burde ændre, men som man bare ikke får flyttet? Og hvordan kan man skabe mere energi og mentalt overskud i en hverdag, hvor man ikke altid selv har indflydelse på, hvornår udfordringerne kommer væltende?

På dette kursus får du mulighed for at sætte spot på, hvordan du kan tilrettelægge din dag optimalt samt hvilke faktorer, der er vigtige for, at du kan skabe et (arbejds)liv i balance.

Indhold

Dagen er for vidensmedarbejdere, der arbejder i en dynamisk og til tider travl hverdag.

Vi kommer rundt om fire temaer:

- ✓ **Energistyring og energityve**
- ✓ **Navigation i det grænseløse arbejde**
- ✓ **Prioritering, planlægning og rammer for et effektivt arbejde**
- ✓ **Indre ro og selvregulering i en mentalt krævende hverdag**

"I would recommend this course for my colleagues, because the knowledge that they can gain during this course can make a positive effect for their effectiveness and happiness at the same time."

Deltager, Bitzer

Udbytte

Efter oplægget står deltagerne med:

- Indsigt i egen energistyring og -kurve i løbet af en dag, som de kan navigere efter.
- Forståelse for de faktorer, der koster fokus og energi samt inspiration til, hvordan man kan styre udenom.
- Indsigt i egne udfordringer ifm. det grænseløse arbejde og hvilke rammer, den enkelte kan skabe, for at hjælpe sig selv.
- Prioritering og planlægningsværktøj.
- Redskaber til at finde ro, selv om der er uro omkring én.

Kort sagt: større indflydelse på egen effektivitet og arbejdsglæde.



Sådan foregår det

4 timers varighed for op til 10 deltagere. Kurset afholdes i virksomheden, alternativt hos MindMatter i Alsion. Det kan gennemføres på engelsk.

Oplægget er praksis-orienteret og foregår som en vekselvirkning mellem oplæg og øvelser samt dialog og refleksion både individuelt og i fællesskab.

Deltagerne får allerede i løbet af oplægget mulighed for at prøve kræfter med de gennemgåede værktøjer og afslutter med en personlig actionplan for, hvad de vil sætte i værk.

Krestina Buus Jeppesen

MSc.IB, team coach og stressrådgiver

+45 20 64 51 97 | krestina@mindmatter.dk | www.mindmatter.dk

Alsion 2 | 6400 Sønderborg

Om underviseren



Krestina er indehaver af konsulentvirksomheden, MindMatter, der arbejder med højt engagement, arbejdsglæde og stresshåndtering for både individ og organisation.

Hun har over 20 års erfaring som leder, medarbejder og selvstændig og brænder for at skabe indsigt og udvikling, så ledere og medarbejdere tager ansvar for at skabe dét miljø, som de trives og præsterer bedst i.

Krestina er uddannet Cand.Merc IB og har suppleret med en lang række certificeringer inden for stresscoaching, organisations-psykologi, Garuda Fokusprofil og Team facilitator coach.

Tidligere kursister udtaler

"Dette var et virkeligt godt arrangement. Kort og præcist. En fantastisk oplægsholder med stor viden fra praksis. Jeg fik nogle relevante værktøjer med derfra, der kan ændre min arbejdsdag i en positiv og mere energifuld retning. Jeg vil KLART anbefale dette til alle ledere og selvstændige, der nogle gange kan have en uoverskuelig arbejdsdag."

"It was a valuable experience to participate in this course. I can use the prioritization matrix to help plan ahead. In addition, I can use my 'energy curve' to use my time in a more effective way."

"Krestina har en fantastisk udstråling, som skaber respekt og ro. En troværdighed, som sammen med et godt indhold, gjorde det til en god formiddag :-)"

"Krestina var kompetent og gav masser af værdi. Hun har flair for præsentation og facilitering, så det blev aldrig tungt eller kedeligt. 10/10 - skide godt arrangement"

"Super godt og meget inspirerende"

"Jeg vil helt sikkert anbefale kurset til alle i min egen afdeling og andre med tilsvarende jobs."

"Oplevede dette kursus som meget inspirerende med flere praktiske brugbare fif."

"Jeg vil i høj grad anbefale dette kursus til en kollega, da man bliver bevidst om, hvilke faktorer, der påvirker ens ydeevne / effektivitet, samt forslag til forbedring af disse."

Krestina Buus Jeppesen

MSc.IB, team coach og stressrådgiver

+45 20 64 51 97 | krestina@mindmatter.dk | www.mindmatter.dk

Alsion 2 | 6400 Sønderborg