



DILEMMAT MED MULTITASKING

En energibesparande
dag för hela
arbetsgruppen!

Gå 4 - betala för 3!

UR INNEHÅLLET:

- Påverka hjärnan i rätt riktning
- Hantera ny info som ständigt strömmar in
- Att slippa tappa fokus
- Hitta genvägarna som ger bättre struktur
- Från multitasking till unitasking
- Släpp in nya tankesätt!

“

“Över mina förväntningar! Kunskaper användbara både i arbete som hemma. Väldigt olika föreläsare men båda två väldigt roliga. De fångade lätt upp mitt intresse under hela dagen.”

Veronica Nyströmer, medicinsk vårdadministratör,
Region Örebro Län



23 maj 2018

Stockholm

 **Hjärtum**
utbildning



DILEMMAT MED MULTITASKING

VEM BÖR DELTA?

Kursen vänder sig till dig som vill lära dig hur den sk multitasking påverkar oss och vårt sätt att vara och arbeta.

Du är nyfiken på hur hjärnan hanterar all den information som ständigt flödar över oss.

Du vill ha verktyg för att få bättre struktur bland dina arbetsuppgifter och få en ordentlig översikt över din arbetssituation.

Kursen passar alla yrkesgrupper.

Du behöver inte ha några särskilda förkunskaper.

KURSENS MÅL

Kursens mål är att lära dig hur du gör för att få bättre struktur i arbetsvardagen, ge insikter om hur hjärnan fungerar och hur dagens multitasking påverkar oss.

Du lär dig bl a:

- Vår hjärna - hur påverkas den av all information?
- Mental ergonomi - metoder som skapar kreativitet
- Mobil, surfplatta, dator - dilemmat med multitasking
- Att välja fokus - hur gör jag det i praktiken?
- Nya tankesätt - måste allt göras helt perfekt?

EFTER KURSEN KAN DU

Efter kursen har du lärt dig hur vår hjärna hanterar all information som den ständigt matas med.

Du har fått kunskap om hjärnans hot- och belöningsslag och hur du kan öva dig på att se helheten.

Du har fått verktyg för hur du bäst hanterar att ständigt växla mellan uppgifter och hur du undviker att tappa fokus.

Du har fått tips på genvägar som underlättar i din arbetsvardag och lärt dig att inte påverkas av andras dåliga planering.

Du har lärt dig att gå från multitasking till unitasking!



KURSLEDARE FÖRMIDDAG

Thord Nossborn, Affärskraft

Thord är civilekonom i botten, med inriktning på beteendevetenskaplig marknadsföring.

Han samarbetar med hjärnforskare i flera länder för att hitta sätt att

få människor att inte bara må bra och prestera på jobbet, utan också att må bra av jobbet.

Thord brinner verkligen för att utveckla människor. Hans föreläsningar är medryckande, lockar till många skratt och ger värdefulla strategier som både ökar effektiviteten och skapar mer harmoni i tillvaron.



KURSLEDARE EFTERMIDDAG

Johan Dahl, Johan Dahl Utveckling AB

Johan är en mycket efterfrågad föreläsare och konsult och han har haft många av landets ledande varumärken och företag som uppdragsgivare.

En av Johans specialiteter är effektiv personlig planering och han ger dig många värdefulla och praktiska verktyg att ta med dig till arbetet och börja använda direkt.

Du kommer att få många aha-upplevelser och personliga tips från Johan - ett proffs på tidsplanering och en inspirerande föreläsare!

PROGRAM

09.00 REGISTRERING MED KAFFE OCH SMÖRGÅS

09.15 PÅVERKA HJÄRNAN I RÄTT RIKTNING

- Olika orsaker till psykosocial ohälsa - tidiga tecken och varningsklockor
- Hjärnans hot-läge, SCARF-modellen och hur du skapar trygghet för dig själv och andra
- Compassion, medkänsla och självmedkänsla
- Brain Lean®, hjärnor som samarbetar optimalt och Googles hemliga recept för framgångsrika team
- Kort- och långsiktig belöning - varför hjärnan föredrar kortsiktig och hur man kan träna att nå långsiktiga mål
- Bra sätt att motverka farlig stress

STRATEGIER FÖR ATT ÖKA VÅR EFFEKTIVITET

- Det är samma glas som fylls på, på jobbet och privat
- Träna på att se helheten
- Ensam är inte stark
- Signalsubstanser i hjärnan talar om för oss att söka hjälp och mänsklig närhet
- Hjärnan är plastisk och träningsbar
- Mindfulness och andra träningsformer för "mental ergonomi"
- Öka din framgång i "The Attention Economy"

12.00 LUNCH

SAGT AV TIDGARE DELTAGARE:

"Mycket trevliga, engagerade och kunniga föreläsare. De skapade en bra stämning och deras engagemang smittade av sig."

Tina Åberg, administrativ assistent, Huddinge kommun

"Roliga och bra föreläsare. Lärdom om hjärnan inte fel. Tiden gick såååååååååå fort!!! Föreläsarna bjöd mycket på sig själva och var inte så stela."

Ingela Andersson, medicinsk sekreterare, Habiliteringsmottagningen i Eskilstuna

"5 av 5"

Cecilia Larsson, administrativ samordnare och teamledare, IVO

13.00 MULTITASKING - VÅR TIDS DILEMMA

- Hur ser din dag ut? Hur ofta kastas du mellan olika uppgifter?
- Hur många brandsläckningar upplever du i din vardag?
- Mobiler, surfplattor, datorer - när alla vill ha en bit av dig och din tid
- Massor med mail
- Att ständigt växla mellan uppgifter
- Att agera responsivt

ATT SLIPPA TAPPA FOKUS

- Göra saker rätt eller göra rätt saker
- Värdet av fokus
- Eisenhowers beslutsmatris - bråttom eller viktigt?
- En sak i taget i rätt kvadrant
- Att välja rätt uppgifter
- Vilka uppgifter kan du börja förenkla?
- Återanvändning av sådant som fungerar
- Identifiera hinder på vägen

14.30 EFTERMIDDAGSKAFFE

14.45 HITTA GENVÄGARNA SOM UNDERLÄTTAR

- Släpp in nya tankesätt
- Måste allt göras helt perfekt?
- Tydliga mål och värderingar - om du inte vet vart du är på väg spelar det ingen roll vilken väg du tar
- Så skapar du översikt
- Att inte påverkas av andras dåliga planering
- Praktiska tips för struktur bland mailen
- Mod att våga delegera

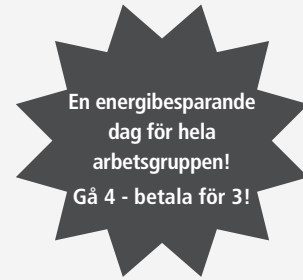
16.00 KURSEN ÄR AVSLUTAD



B



DILEMMAT MED MULTITASKING



STÄNDIGT TILLGÄNGLIG

Idag förväntas du vara nåbar i stort sett hela tiden. Mobiler, surfplattor, bärbara datorer mm gör att vi ständigt är tillgängliga och det är svårt att inte kolla varje gång de ger ifrån sig ett ljud.

Tekniken är fantastisk, men den gör också att vi ständigt blir avbrutna i det vi håller på med och frågan är hur den sk multitaskingen egentligen påverkar oss?

Välkommen att lära dig mer!

UR INNEHÅLLET:

- Påverka hjärnan i rätt riktning
- Hantera ny info som ständigt strömmar in
- Att slippa tappa fokus
- Hitta genvägarna som ger bättre struktur
- Från multitasking till unitasking
- Släpp in nya tankesätt!

DATUM OCH PLATS

23 maj 2018
Centralt i Stockholm, lokal meddelas senare

DELTAGARAVGIFT – GÅ 4 BETALA FÖR 3!

Deltagaravgiften är 4.980 kr per person. Lunch, för- och eftermiddagskaffe samt dokumentation ingår. **Anmäl 4 personer och avgiften blir endast 3.735 kr per person!** Moms tillkommer.

HOTELLRUM

Hotell bokar du själv. I samband med kallelsen kommer du att få förslag på hotell i närheten av kurslokalen.

BOKNINGSVILLKOR

Bokningen är bindande. Om du får förhinder kan platsen överlåtas till en kollega.

Avbokning

- Vid avbokning senast 2 veckor före kursstart debiteras 0% av kursavgiften.
 - Vid avbokning 2 - 0 veckor före kursstart debiteras 100% av kursavgiften.
- För fullständiga bokningsvillkor, vänligen se vår hemsida.

3 ENKLA SÄTT ATT BOKA

hjartum.se | bokning@hjartum.se | 08-660 21 60

TIPS PÅ FLER KURSER

Här är tips på fler kurser som också skulle kunna passa dig.

Se hela vårt utbud på hjartum.se.

LEDARSKAP



Chiefens samtal

Medarbetarsamtal och svåra samtal - lär dig hålla båda!



ABC i projektledning

En baskurs för dig som är ny som projektledare.

KUNDSERVICE



Kundservice i världsklass

Lär dig ett utmärkande gott kundbemötande.



Ge service via mejl & chatt

Professionell kundservice i skrift.

JURIDIK & METODIK



Aktuell arbetsrätt

Lär dig korrekt hantering av anställningsvillkoren.



Grundkurs i Excel

Grunder och praktiska funktioner som underlättar och snabbar upp.

EKONOMI



Ekonomi för icke ekonomer

Förstå de viktiga grunderna inom företagsekonomi.



Bokslutsarbete & deklaration

Upprätta bokslut, ÅR och deklaration för ett aktiebolag.

FÖRETAGSINTERNA

KURS PÅ PLATS HOS ER

Alla våra öppna kurser och utbildningar kan erbjudas som företagsinterna. Olika kurser kan också kombineras för att passa era behov.

Kontakta oss för offert eller diskussion om intern utbildning på info@hjartum.se.