

ADMINISTRATÖRSDAGARNA



**Effektiv med AI
Minnesträning
Tala så andra lyssnar
Juridisk uppdatering
Hållbart hälsoarbete
med Leila Söderholm!**

UR INNEHÅLLET:

TALA SÅ ATT ANDRA LYSSNAR - KONKRETA VERKTYG

- Hur du tar och behåller kommandot när du talar
- Att avbryta snyggt och effektivt när någon stör när du pratar

TRÄNA UPP DITT ARBETSMINNE - SÅ FUNGERAR VÅRT MINNE

- Minnesknep gör till synes omöjliga uppgifter lätta
- Bli skicklig på att komma ihåg namn, lösenord, fakta mm

BLI MER EFFEKTIV PÅ JOBBET MED HJÄLP AV AI

- Använd AI för tidsplanering, avlastning och kommunikation
- Så kan AI bli en samarbetspartner och coach



Tidigare deltagare säger:

Helt fantastiskt bra! Har fått med mig många värdefulla kunskaper från dagarna.

JURIDIK FÖR ADMINISTRATÖREN - VIKTIGA UPPDATERINGAR

- Uppdatering om aktuella lagar och regler för dig i offentlig sektor
- Sekretess, allmän handling, serviceskyldighet mm

100% HÄLSA MED LEILA SÖDERHOLM - FÅ MER ORK OCH MOTIVATION

- En livsviktig och lekfull föreläsning om hållbart hälsoarbete
- Hur tar du dig ur gamla spår utan mycket tid eller utrustning?
- Hälsa är en helhet - ta del av senaste forskningen

21-22 nov 2024
Piperska Muren, Stockholm

PROGRAM DEN 21 NOVEMBER

09.00 REGISTRERING MED KAFFE OCH SMÖRGÅS

09.30 - 12.00 TALA SÅ ATT ANDRA LYSSNAR

SÅ SKAPAR DU INTRESSE OCH ENGAGEMANG FÖR DET DU VILL SÄGA

- Hur du tar och behåller kommandot när du talar
- Att behålla fokus och hålla sig till den röda tråden
- Konkreta verktyg för att inte tala för snabbt – eller för långsamt
- Att avbryta snyggt och effektivt när någon stör när du pratar
- Att använda sitt kroppsspråk för att förstärka sitt budskap och öka sin auktoritet
- Så använder du dina styrkor för att bli ditt bästa jag under ett framträdande
- Verktyg för hur du jobbar hjärnsmart vid presentationer
- Hantera känslor som stör, t ex stress och oro över att inte bli lyssnad till



Hanna Nohlin

Hanna håller utbildningar i presentations-teknik, facilitering, ledarskap, stresshantering och kommunikation.

Hon har en bakgrund som vetenskapsjournalist, ICF-coach, pedagog och skådespelare och är mycket omtyckt som utbildare.

12.00 - 13.00 LUNCH

13.00 - 14.30 TRÄNA UPP DITT ARBETSMINNE

ANVÄND DITT MINNE RÄTT OCH BLI SKICKLIG I ATT KOMMA IHÅG

När vi förstår hur minnet fungerar, då inser vi också hur vi kan använda det på bästa sätt. Allt handlar om teknik, lite fantasi och en aha-upplevelse om hur vi gör när vi minns.

- Hur vi använder arbetsminnet smartare och hittar större fokus
- Att lättare komma ihåg det du har läst
- Så kan du enkelt memorera namn, fakta och lösenord
- Hur vi får andra att minnas det vi sagt
- Så utvecklas hjärnan av nya kunskaper och erfarenheter



Gabriella Wejlid

Gabriella är en av Sveriges mest erfarna föreläsare inom hjärnträning.

Hon har utbildat kommuner och organisationer i hur man hittar nya möjligheter och tränar upp olika funktioner i hjärnan.

Gabriella är en uppskattad föreläsare och har även skrivit flera böcker, bl a "Mycket hjärna!" och "Konsten att få hjärnan att göra som du vill".

14.30 - 15.00 EFTERMIDDAGSKAFFE

15.00 - 16.30 BLI MER EFFEKTIV MED HJÄLP AV AI

LÄR DIG ANVÄNDA AI OCH FÖRNEKLA DIN ARBETSVARDAG

Hur kan AI-teknologi göra din tidsplanering smidigare och frigöra tid för det som verkligen betyder något? Med AI kan arbetsprocesser automatiseras och förenklas, vilket ger mer tid att fokusera på strategiska uppgifter. Låt oss dyka ner i möjligheterna med AI för att stärka din produktivitet och effektivitet!

- Använd AI för effektiv tidsplanering
- Så kan AI bli en samarbetspartner och coach
- Avlasta hjärnan och låt AI få hjälpa dig i vardagen
- Verktyg för effektivt arbete och kommunikation med AI
- Framgångsrika exempel på att använda AI



Petra Brask

Petra är en erfaren effektivitetsexpert och tidigare programledare för TV-serien Tidsjakten.

Hon är föreläsare, krönikör och författare samt programledare för den populära podcasten Tidspodden.

Petra visar hur du skapar struktur i arbetsvardagen och hanterar de största tids- och energitjuvarna, bl a med hjälp av AI.

16.30 DAG 1 ÄR AVSLUTAD



Röster från vårens dagar:

Trevligt ordnat. Bra mix av föreläsare med både lättsammare och lite tyngre ämnen.

Bra föreläsare, fantastiskt god mat och bra service.

PROGRAM DEN 22 NOVEMBER

08.45 SAMLING INFÖR DAG 2

09.00 - 12.00 LAGAR OCH REGLER I DET OFFENTLIGA

OFFENTLIGHETSPRINCIP - ALLMÄNNA HANDLINGAR

- Vad innebär offentlighetsprincipen?
- Har jag rätt att uttala mig för media?
- Vad är en allmän handling?
- Hur kan offentlighetsprincipen begränsas?
- Vad innebär sekretess?
- Vilka handlingar kan du lämna ut och till vem?
- Har utomstående rätt att läsa min mejl? Är mina filer på datorn offentliga?
- Har alla som arbetar på en myndighet rätt att ta del myndighetens handlingar?

HANDLÄGGNING AV ÄRENDEN – FÖRVALTNINGSLAGEN

- Grunderna för god förvaltning
- Vad innebär myndigheternas serviceskyldighet?
- Vilka allmänna krav finns på handläggning av ärenden?
- Vad innebär det att vara jävig?



Pernilla Wikström Pehrson

Pernilla är chefsjurist vid Örebro kommun och särskild ledamot vid förvaltningsrätten i Karlstad.

Pernilla har gedigen erfarenhet av att föreläsa och är mycket omtyckt, inte minst för sitt sätt att förklara juridik på ett lättsamt sätt.



Pernilla W Pehrson är så bra. Hon gör så att GDPR och lagar blir intressant och att man vill fördjupa sig mer.

Andrea Lundgren, administratör, Vetlanda Kommun

12.00 - 13.00 LUNCH

13.00 - 15.00 100% HÄLSA MED LEILA SÖDERHOLM!

EN LIVSVIKTIG OCH LEKFULL FÖRELÄSNING OM HÅLLBART HÄLSOARBETE

- Hur tar du dig ur gamla spår?
- Hur lurar du hjärnan att börja göra sånt som är bra för dig?
- Du behöver varken mycket tid eller utrustning för att få in rolig rörelse i vardagen
- Vikten av sömn, relationer och att ha mål i livet
- Att MÅ bra och att röra på sig - Leila ger många roliga och konkreta exempel!
- Hälsa är en helhet - det vi gör i vår vardag har större effekt än vi tidigare trott
- Forskning visar tydligt att vardagsrörelse är livsviktigt



Leila Söderholm

Leila är en av Sveriges mest folkkära och omtyckta hälsoexperter. Hon är föreläsare och specialist på hälsa, träningsexpert på TV4, flitigt anlitad av företag, stora magasin och hälsosajter.

Leilas 100% engagemang smittar. I sina populära föreläsningar blandar hon humor, igenkänning och allvar.

Med över 25 års erfarenhet av att coacha och stötta människor till mer glädje och bättre hälsa har hon en rik kunskapskälla att ösa ur.

15.00 UTBILDNINGEN ÄR AVSLUTAD

- **Få andra att lyssna när du pratar**
- **Träna upp arbetsminnet**
- **Använd AI - bli mer effektiv**
- **Uppdatering lagar och regler**
- **Hållbar hälsa - möt Leila Söderholm!**



ADMINISTRATÖRSDAGARNA 21-22 NOV

Plats: Piperska Muren, centrala Stockholm



Möt hälsoprofilen
Leila Söderholm!

VÄLKOMMEN TILL HÖSTENS ADMINISTRATÖRSDAGAR!

Höstens program innehåller flera spännande ämnen, bl a effektiv med AI, juridisk uppdatering, minnesträning och presentationsteknik. Vi avslutar med en viktig föreläsning om hållbart hälsoarbete med Leila Söderholm! Varmt välkommen!

- Få andra att lyssna när du pratar och informerar
- Så tränar du upp ditt arbetsminne - minns koder, namn mm
- Bli mer effektiv i ditt arbete med hjälp av AI
- Viktig juridisk uppdatering - det senaste du behöver känna till
- 100% hälsa! Lyssna till den kända hälsoprofilen Leila Söderholm!



Mycket bra, givande och rolig utbildning med flera fantastiska talare.

Stefan Lindeberg, administratör, Region Stockholm

DELTAGARAVGIFT

6.480 kr exkl moms per person inkl lunch, fika och dokumentation.

OLIKA SÄTT ATT BOKA

Boka på vår hemsida hjartum.se

Mejla till info@hjartum.se

Ring **08 - 660 21 60**

Scanna **QR-koden:**



UTBILDNINGSLOKAL

Piperska Muren, Scheelegatan 14 i centrala Stockholm, ca 10 minuters promenad från Centralstationen.

HOTELL

Hotellrum bokar du själv. Vi har avtal med t ex Clarion Hotell Amaranten och Scandic Grand och Scandic Continental. När du bokar in dig till utbildningen får du tillgång till våra rabattkoder för respektive hotell.

BOKNINGSVILLKOR

Bokningen är bindande. Vid förhinder kan du överlåta platsen till en kollega.

Avbokning

Avbokning senast 2 veckor före kursstart: 0 % av avgiften debiteras. Avbokning 2 - 0 veckor före kursstart: 100 % av avgiften debiteras.

För fullständiga bokningsvillkor, vänligen se vår hemsida.