

Självledarskap

Utmaningar med work-life-integration

Konsten om virtuellt samarbete och kommunikation

Hur du kan jobba smart, prestera och må bra samtidigt

ARRANGÖR



MEDIAPARTNER



En crash-course i självledarskap

Digitalisering, gränslösa arbetsförhållanden och flexibla arbetssätt ställer enormt höga krav på dig som individ. Under den här utbildningen kommer du få konkreta verktyg för att få gjort det du ska, nå dina mål och må bättre med minskad stress som följd.

Kursledaren Anna Zetterberg kommer dela med sig av;

- Grundläggande hjärnkunskap för att skapa förståelse för komplexiteten och utmaningarna vi står mitt uppe i.
- Råd om hur vi kan lägga upp vårt arbete på ett smart sätt så att vi skapar och behåller fokus och motivation och får jobbet gjort så att vi kan känna oss nöjda när vi sätter punkt för dagen.
- Om samarbete och kommunikation på distans, dels hur vi påverkas ur ett psykologiskt perspektiv, dels rent tekniskt och pedagogiskt om vad vi bör tänka på för att skapa bra digitala möten.
- Hur vi som olika individer kan tänka för att vi under gränslösa arbetsförhållanden inte bara presterar utan också mår bra och håller länge.



Anna Zetterberg är prestations- och motivationskonsult med 20 års erfarenhet av att utbilda inom Time Management och självledarskap. Hennes expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter.

Annas första bok "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra" kom 2015 och släpptes 2018 i en uppdaterad pocketupplaga. 2019 släpptes den andra boken "Stressa hjärna – gör stressen till en positiv kraft".

Självledarskap

INNEHÅLL

Inför utbildningen genomförs en enkel förstudie så att kursledaren Anna har en förståelse för din arbetssituation, mål och ambition med utbildningen.

Du får även:

- Råd och strategier för prioritering
- Hur du når dina mål
- Grundläggande kunskap om hjärnan
- Hur du kan jobba smart, prestera och må bra samtidigt
- Skapa och behålla fokus
- Hur samarbete och kommunikation påverkar oss
- Gränslösa arbetsförhållanden

Deltagarna i kursen får boken **”Mer än hjärna! Jobba smart och må bra”**



ARRANGÖR



MEDIAPARTNER



Självledarskap

ANMÄL DIG REDAN IDAG!

Anmäl dig på vår hemsida,
www.hexanovaacademy.se eller
kontakta Viktoria Hörnlund,
Direktnummer: **0761-44 41 53.**
viktorija.hornlund@hexanova.se

*Kursen har ett begränsat antal platser!
- Boka idag för att säkra din plats!*

TIDER

09.00 Kursens start
10.40 Förmiddagsfika
12.00 Avslutning

DETTA INGÅR I ALLA VÅRA KURSER:

- En förstudie för att du ska få möjlighet att få svar på dina frågor
 - Förmiddagsfika
- Utvärdering och uppföljning av resultat
 - Kursdokumentation
 - Kursintyg

Vi skräddarsyr även utbildningar utifrån era behov!

PRIS 3 990:-

*Boka 1 mån innan kursstart
& betala endast **3 490:-***

GRUPPRABATT:

Gå 4 betala för 3!

Boka två utbildningar samtidigt och få 50 % på den billigaste!

KUNSKAP SOM FÖRÄNDRAR