

Så blir du effektivare och mindre stressad

En halvdagsutbildning i personlig effektivitet

Nycklar och förhållningssätt för att lyckas med konststycket att få tiden att räcka till, få gjort det du vill och samtidigt stressa mindre. En halvdagsutbildning/workshop i personlig effektivitet med Kerstin Wångstedt.

OBS! Med garanti – fullt nöjd annars pengarna tillbaka.

Ett smakprov ur innehållet

- Vad lägger du din tid på idag? Nulägesanalys och tidsbudget
- Så använder du ett coachande förhållningssätt för att bli effektivare
- Att styra din dag i stället för att låta andras agenda styra
- Myten om att hålla många bollar i luften
- Att behålla fokus trots störningar
- Sätta dina egna deadlines – och håll dem
- 3 steg för att sluta skjuta upp
- Ta grepp över tidstjuvarna
- Bli medveten om dina signaler – hantera stressen framgångsrikt
- Så kan du jobba med blockade tider
- Hitta ett fungerande system som du följer
- Att ge dig själv feedback – fungerar det här för mig?
- Hur kan vi tillsammans hjälpa varandra att bli mer effektiva?
- Avslut på utbildningen – eller avspark för att påbörja en förändring?

I priset ingår:

- En förberedande intervju/coaching av beställare för att behovs- och kundanpassa föreläsningen
- En förberedande uppgift som skickas via mail till deltagarna som innefattar en nulägesanalys tillsammans med några frågor.

Så blir du effektivare och mindre stressad

En halvdagsutbildning i personlig effektivitet

Fortsatta framsteg med hjälp av personlig coaching

Möjlighet till personlig coaching efteråt då var och en ges hjälp med att sätta mål, ta fram ett önskat läge och hantera just de problem/ utmaningar som just den personen har.

Sagt om Kerstin

"Bra att få in ett nytt tänkande. Kommer att använda mer med tiden - men tankarna har börjat" -

Margaretha Widstrand

"Bra energi man blev motiverad att höra vad du hade att säga" - Alexander Svensson

"Trevlig och kunnig/inspirerande föreläsare"

"Väldigt bra genomgång med nyttig information och arbetsmaterial" - Martin Nyblom

Omfattning

Workshop ca tre timmar eller enligt överenskommelse

Risken är dig – vi garanterar att du blir nöjd

Vi garanterar att du blir nöjd – annars ingen debitering.

Kontakta oss NU för att boka

Ring Kerstin Wångstedt på telefon 070-586 85 63 eller maila till kerstin@keycoaching.se.

Välkommen att höra av dig!

Utbildare Kerstin Wångstedt



Kerstin coachar och föreläser för säljare, chefer och medarbetare att bli mer effektiva och nå sina mål. Hon är utbildad inom bl.a. mental träning och NLP. Kerstin driver också talarförmedling och arrangerar öppna utbildningar inom kommunikation, ledarskap och personlig effektivitet. Kerstin har med framgång använt nyckeltal i såväl effektiviseringsprojekt som personlig coaching.