



## Kursusforløb på arbejdspladsen "Effektiv og vellykket arbejdsdag"

I disse tider, må ressourcerne bruges bedst muligt. Der er færre mennesker til at udføre de samme opgaver – eller flere opgaver.

Vi har lavet et program, som giver arbejdspladsen bedre anvendelse af ressourcerne.

Programmet består af: **2 x 3½ times undervisning** fulgt op af **træningssessioner** med den enkelte eller med teamet, så deltagerne får implementeret de nye gode vaner til at arbejde mere struktureret, have større overblik, prioritere, estimere og styre tiden langt bedre. Der udformes et personligt effektiviseringsprogram.

**Vi ved at der virker.** Vi har hjulpet mennesker fra danske arbejdspladser med at blive mere målrettede og effektive og skabe en balanceret hverdag, hvor de når mere, på mindre tid – og med mere overskud i hverdagen. Bl.a. Fødevarestyrelsen, CSC, NNIT, Telcon, NKT, Sorø Kommune, Arbejdsmarkedsstyrelsen, Hilti, KMD, Nordea og COOP.

Vores kunder fortæller, at de er indkaldt til alt for mange møder, de får mange mails, og der er mange afbrydelser i løbet af arbejdsdagen og for mange brandslukningsopgaver, så de mister overblikket og koncentrationen. Mange siger, at de står med en lang liste af tilbageværende opgaver, når arbejdsdagen er slut. Og at de ofte må tage aftenen til hjælp til at nå det hele – især de mange mails.

Mange oplever, at de tænker over alt det de ikke fik nået, når de er kommet hjem – og sågar om natten. Og mange oplever stress i hverdagen.

Mange ville ønske at de var bedre til at skabe overblik og prioritere.

**Vores erfaringer siger**, at den mest optimale løsning, som giver de bedste resultater er:

**Kursus + efterfølgende træning**, for at få fuldt udbytte af det lærte og rådgivning til at skabe de nye gode vaner + et personligt produktivitets program.

**2 x Undervisning kl. 13-16:30** med 2-3 ugers mellemrum.

Indholdet er redskaber til at

- blive mere effektiv i hverdagen
- skabe overblik og struktur og prioritering af arbejdsdagen
- undgå overspringshandlinger og håndtere mails mere effektivt
- opnå mål og løse opgaver til tiden.

Hjemmeopgaver gives efter hvert undervisningsmodul.

Kursus og træning foregår på arbejdspladsen.



**Pris for undervisning** 2 x 3½ timer for op til 10 deltagere er kr. **16.000**. Inkl. kursus materialer.

**Pris for individuel træning** til at opnå øget effektivitet: 2 x 1½ time **3.000 kr. pr. person**.

**Team træning:** Ønskes det at træningen afholdes som team træning, kan dette aftales.

Pris: **4.500 kr. for 2 timer** inkl. forberedelse. Vi anbefaler 2-3 ganges team træning efter kurset, for at få fuldt udbytte.

Tilbuddet er givet som en samlet pakke med 2 x 3½ timers undervisning og 2 x 1½ times individuel træning for 5-8 personer eller 2-3 gange teamtræning. **Mængderabat** gives ved køb af flere kursus/trænings-forløb. Ved kørsel udover Hovedstadsområdet betales der for transport. **Alle priser tillægges moms.**

**Målgruppe:** Programmet er relevant for alle, som trænger til at blive mere effektive i hverdagen – og opleve at de har en vellykket arbejdsdag - hvor de når mere – uden stress – med mere overskud i hverdagen.

**Til den enkelte** har vi træningspakker med online kursus og træning. Se [www.udviklingsvej.dk](http://www.udviklingsvej.dk).



Hos UdviklingSvej får du **redskaber til at**

- \* **bruge tid og ressourcer bedst muligt**
- \* **nå målene**
- \* **styre møderne bedre**
- \* **udvikle større lederskab**
- \* **Kommunikere med effekt**
- \* **rettidig stresshåndtering**

Midlet er kurser, workshops, teamcoaching, coaching samt inspirationsevents, der gives af kompetence konsulenter, coaches og trænere.



### Kurser

Vores kurser giver effektive redskaber til ledere og medarbejdere, som kan bruges aktivt i en travl dagligdag.

Vi aftaler hvordan et skræddersyet kursus møder jeres behov for udvikling.

### Konsulentopgaver

Vi leverer konsulentbistand til forandringsprocesser, værdi-implementering, velfungerende samarbejde, rettidig stress-håndtering – forandring og udvikling, som virker – også på langt sigt.

### Coaching

Hos UdviklingSvej coacher vi erhvervsfolk, ledere og medarbejdere - mennesker - til at udnytte deres potentiale optimalt og opnå den arbejds- og livskvalitet de ønsker.

Vi indgår gerne firmaaftaler om professionel coaching af ledere og medarbejdere hos jer.

### Team Coaching

Vi har gode erfaringer med at coache teams til bedre samarbejde og opnåelse af fælles mål.

Ofte teamcoacher vi efter en workshopdag, for at sikre at resultaterne holder i tiden fremover og at samarbejdsånden løbende videreudvikles.



### ***Vi giver nye indsigter og redskaber - som giver fornyet lederskab og styrke !***

Læs mere på [www.udviklingsvej.dk](http://www.udviklingsvej.dk). Her kan du orientere dig om de opgaver vi kan løse hos jer, hvor vi kan bringe værdi til udvikling af organisationen, ledere og medarbejdere – og gøre en mærkbar forskel.

### Inspirationsevents

UdviklingSvej arrangerer gerne foredrag, inspirationsevents og gå-hjem-møder, som bliver tilpasset det aktuelle behov. Spørg efter et arrangement til din gruppe/team.

Når du har fortalt os om dine ønsker og forventninger, går vi i gang med at arrangere, det der vil bringe de ønskede resultater.

### Om UdviklingSvej

Konsulent-coaching-kursus-firma i Kgs. Lyngby med 14 år i branchen. Vi har en række tilknyttede konsulenter, psykologer, coaches og undervisere.

Vi hjælper arbejdspladser og mennesker til bedre anvendelse af ressourcerne samt trivsel og vækst.

**Bente Bøllingtoft Lindstrøm** er firmaets ejer.



Bente har 26 års erfaring som direktør, afdelingsleder, produktchef, projektleder, salgschef, konsulent og træner.

Bente er cand.mag. og har løbende videreuddannet sig. bl.a. indenfor kommunikationspsykologi, coaching og ledelse.

Bente er certificeret: HR-Coach, Stress Coach, Enneagram & NLP Træner.

### **Vi har udviklet ledere og medarbejdere - via coaching, workshops og kurser - bl.a. fra:**

1st Level, AGA, Amagerbanken, Axellus, Boehringer Ingelheim, Bonnier, British Airways, COOP, CSC, Danske Bank, Deloitte, DHL, Edlund, Finansbanken, Grontmij, Hilti, IHI/Bhupa, KMD, Letpension, Lexmark, Lokalenergi, Magasin, Matas, Milestone Systems, Movia, M T Højgaard, NKT Holding, NNE Pharmaplan, NNIT, Nordea, Nokia, Novo Nordisk, Nworks, Oracle, Pensam, PFA Pension, PKA+, Politiken, ProCard, Radisson, Røslø Dist., Salix, Superfos, TDC, Telcon, Telia, Tryg, UPS, Valora Trade.

**Offentlige/Org.:** AMS, ACV, Arkitektforeningen, DSB, Forsvaret, Fødevarestyrelsen, Grønlands Hjemmestyre, Holbæk Sygehus, Kalundborg Sygehus, Rigshospitalet, Scleroseforeningen, Sundhedsstyrelsen, Socialpæd. Landsforbund, UCL, TEC Kbh.

**Kommuner:** Egedal, Gentofte, Guldborgsund, Hvidovre, København, Nuuk, Roskilde, Rødovre, Sorø, Tårnby

**Vi er klar til at rådgive om det der vil give de ønskede resultater.**