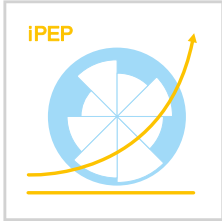


Endagskurs i

# PERSONLIG EFFEKTIVITET

- Hur du får ut mer av din **ENERGI** din **TID** och ditt **FOKUS**



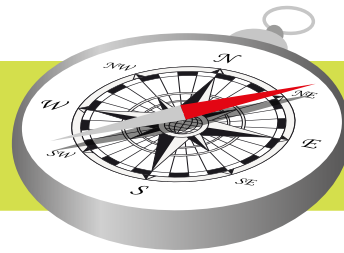
Idag är vi nåbara dygnet runt och det finns mer information och valmöjligheter än vad vi klarar att hantera. En uppsjö av saker som vill "stjäla" vår uppmärksamhet vilket gör att vi behöver sköta **ENERGI, FOKUS** och vår **TID** på ett medvetet och hållbart sätt.

Kursen för Personlig Effektivitet är baserat på omfattande studier och framför allt genom de erfarenheter vi fått av att ha utbildat tusentals personer under mer än 10 års tid. Deltagarnas ofta kraftfulla respons om vad kursen gett dem i arbetet är en ständig inspiration för både deltagarna själva och för oss som utbildar.

"Jag är mindre stressad, är lugnare och får mer gjort än tidigare samt har mer energi när jag går hem från arbetet!" är en vanlig respons. Vad tror du att det skulle kunna ge dig?

*"Människan lider inte brist på tid,  
hon slösar med den"*

Lucius Seneca



## MÅL

- Öka din medvetenhet om hur du gör idag, vad det ger och vilka konsekvenser det får på kort och lång sikt.
- Ge dig konkreta och kraftfulla verktyg för bättre tidsutnyttjande, mer energi och ökat fokus.
- Personliga och konkreta handlingsplaner som gör att du får det att hända i praktiken.

## INNEHÅLL

- Innan kursdagen gör du enkelt en Personlig Effektivitets Profil (iPEP) via en webblänk.
- iPEP består av 9 effektivitetsområden och ger dig en nulägesanalys på hur du använder din Tid, Energi & Fokus och hur det påverkar din Personliga Effektivitet.
- Profilen ger dig ett kraftfullt material som utgångspunkt när vi tillsammans går igenom möjligheterna inom de 9 effektivitetsområdena.
- Utbildningsprocessen är utformad för att du personligen ska hitta det som ger dig mest värde att utveckla.

För mer information & prisuppgifter: [www.inyan.se/Inyan/kurser](http://www.inyan.se/Inyan/kurser)



Kronåsvägen 10, 756 51 Uppsala • Telefon: 018-64 07 70 • [info@inyan.se](mailto:info@inyan.se) • [www.inyan.se](http://www.inyan.se)