

**BLI MER EFFEKTIV I  
ARBEIDSHVERDAGEN!**

**BLI KJENT MED DINE  
TIDSTYVER!**

**FÅ MER GJORT PÅ  
KORTERE TID!**



# Personlighetsbestemt tidsstyring

## Kursinnhold

- Vi tar utgangspunkt i et spørreskjema som synliggjør dine hovedtendenser i tidsstyring og selvledelse.
- Gjennomgang av hovedtendenser i tids- og egenledelse.
- Oversikt over ulike atferd i tidsstyring.
- Utarbeidelse av personlig handlingsplan med fokus på egne forbedringsområder innenfor tidsstyring.

## Læringsmål

- Bli bevisst hvordan du kan bli mer effektiv i hverdagen.
- Økt forståelse for hvordan du kan forbedre din personlige atferd i tidsstyring og få en mer effektiv hverdag.
- Bli bevisst på egne mål og prioriteringer, din evne til planlegging og hva du lar deg forstyrre av.
- Bli i stand til å sette gode, personlige målsettinger for effektiv tidsstyring.

## Varighet

3 -4 timer avhengig av antall deltagere.

## Målgruppe

Alle. Kan gjennomføres individuelt og i gruppe.

## Utstyr

Projektor og spørreskjema.

## Dato og sted

Etter avtale

**Velkommen til kurs!**