



”Hjärnsmart e-posthantering”

Brist på kontroll över inboxen är en av de vanligaste orsakerna till för höga stresspåslag och en försämrad intellektuell kapacitet. Vi tenderar drivas av vad alla andra vill att vi ska göra - det som kommer in i inboxen - snarare än det viktiga arbetet vi själva planerat göra.

De allra flesta av oss har dessutom inte fått lära oss funktionerna i våra mailsystem.

Halvdags workshop + bok

Ni har med era datorer och jag guidar er ”live” igenom Outlook och dess funktioner. Utifrån hur hjärnan fungerar hjälper jag er att göra inställningar och att optimera användandet av funktionerna som underlättar ert arbete. Ni kommer frigöra hjärnkraft till det ni egentligen ska göra!

Syftet är att ni, utifrån hur er hjärna fungerar - ska få kunskap om ert mail- och planeringsverktyg.

Målet är att ni ska känna er nöjdare och må bättre med mindre stress.

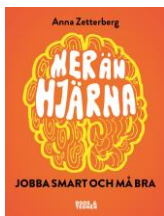
(Att ni blir mer produktiva och effektiva på köpet, ser jag bara som en bonus!)

Gruppstorlek: 5-10 personer.

Rekommenderat är att genomföra minst en uppföljningsworkshop inom två månader.

I samband med workshopen erbjuds ni individuell coaching. Detta är rekommenderat för att ni ska öka möjligheten att omsätta teorin i praktiken.

Pris på begäran.



I boken ”Mer än hjärna! Jobba smart och må bra” visar Anna hur vi, utifrån hur den mänskliga hjärnan fungerar, kan bli bättre på att ta hand om och styra vår hjärnkraft. Hon lär dig att planera och prioritera, att bli mer strukturerad och minimera distraktionerna. Och hon visar hur du genom att lära dig mer om din intellektuella kapacitet kan bli mer effektiv och må bättre.

Villkor

Samtliga priser är exklusive moms. Betalningsvillkor: 15 dagar.

Ersättning för resor och ev. logi tillkommer.