

”Jobba smart och må bra!”



Vi arbetar mer men får mindre gjort. Frustrationen av att inte hinna med det vi borde, gör att vi gasar på och jobbar ännu mer och ännu hårdare. Höga stresspåslag leder inte bara till fysisk och psykisk ohälsa, det minimerar dessutom vår intellektuella kapacitet.

Vi blir korkade av för mycket stress!

I våras beslutade riksdagen att alla arbetsgivare ska jobba förebyggande mot dessa samhällsproblem. I ett försök skickar vi medarbetare på mindfulnesskurser, men ”Att försöka slappna av med huvudet fullt med oavslutade arbetsuppgifter, är som att skura golvet med en smutsig mopp.” Vi behöver gå till botten med problemet.*

*citat från boken ”Mer än hjärna!”

Halvdags workshop + bok

I ”**Jobba smart**” får ni lära er att jobba med, och inte mot, er egen hjärna. Förutom enkel men livsviktig hjärnkunskap får ni verktygen för att arbeta enklare och smartare. Vi besvarar frågor såsom varför vissa uppgifter är svårare att lyckas med än andra, varför vi tenderar att bli händelsestyrda, varför hjärnan inte alltid gör som vi vill. Vi fördjupar oss i hjärnans motivationssystem samt lär oss om kodning och avkodning av vanor och beteenden.

Syftet är att ni ska få kunskap om hur ni själva bättre styr er hjärnkraft.

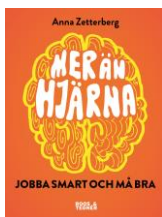
Målet är att ni ska känna er nöjdare och må bättre med mindre stress.

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

Ni får konkreta råd när det gäller informations- och mailhantering, planering, prioritering samt fokusering. Rekommenderat är att genomföra minst en uppföljningsworkshop inom två månader.

Pris på begäran.

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



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.