

# Jobba smart och må bra



Upplever du tidsbrist och att du, trots hårt slit, alldeles för ofta känner dig missnöjd med din egen jobbprestation?

Du är inte ensam. Digitalisering, gränslösa arbetsförhållanden och flexibla arbetssätt ställer enormt höga krav på dig som individ. Krav på att själv kunna sätta gränser och leda dig själv.

I den här utbildningen får du lära dig att jobba med, och inte mot, din egen hjärna. Du får verktygen för att arbeta enklare och smartare med målet att få gjort det du ska och samtidigt må bättre med mindre stress.

Du får hjälp att skapa rutiner som hjälper dig att ta kontroll, få jobbet gjort på ett enklare sätt.

Du lär dig hur du kan optimera din prestationsförmåga, motivation, disciplin och ditt fokus. Du får förslag på olika sätt att planera och strukturera så att du kan hitta ett sätt som passar just dig, utifrån din situation, ambition och personlighet.

Så här har tidigare deltagare sagt efter utbildningen:

*"Med Annas hjälp har vi lärt oss hur vi kan jobba smart efter Coronakrisen."*

*"Jag har tagit kontroll över mejlen, nu är det jag som styr."*

*"Jag gör rätt saker, använder min tid effektivare och mår faktiskt bättre även på fritiden."*

*"Förut överleverade jag och tenderade att aldrig bli klar med någonting. Med Annas hjälp har jag justerat min ambitionsnivå och fått en bättre disciplin att få saker gjorda. Det är en stor tillfredsställelse."*



**Anna Zetterberg** är prestations- och motivationskonsult med 20 års erfarenhet. Hon arbetar med konsultation för ledningsgrupper och ger workshops, föreläsningar och coaching på grupp- och individnivå. Annas expertis är att hon sätter in dagens arbetsmiljöutmaningar i ett neurobiologiskt sammanhang vilket uppskattas mycket av hennes klienter.

Annas första bok "Mer än hjärna! Jobba smart och må bra" kom 2015 och släpptes 2018 i en uppdaterad pocketupplaga. 2019 släpptes den andra boken "Stressa hjärna – gör stressen till en positiv kraft".

Gruppstorlek: 5–10 personer

Tidsåtgång: 2–4 halvdagars utbildning plus individuell coaching.

Innehåll:

- Digitalisering, utmaningar och möjligheter
- "Hjärnan på jobbet", grundläggande kunskap
- Prestationsförmåga, stress och motivation
- Flexibla arbetssätt, olika metoder
- Hållbart arbetssätt

Konkreta råd kring bland annat:

- Struktur för ett smidigare arbetsflöde
- Effektiv mejl-hantering
- Planering och prioritering
- Digitala möten och kommunikation
- Att sätta gränser och uppnå balans

Mål: Eftersom alla har olika personligheter och förutsättningar jobbar vi utifrån individuella mål.

Genomförande: Interaktiva workshops samt individuell coaching. Digitalt, IRL eller hybrid.

Anpassning: Innan utbildningen genomförs en enkel förstudie så att jag får en förståelse för deltagarnas arbetssituation.

Kurslitteratur:

"MER ÄN HJÄRNA! Jobba smart och må bra". Boken ingår!

Pris: 8–12 000 kr / deltagare (exkl. moms)\*

Detaljerad prislista på begäran.

Anmälan: [anna.zetterberg@motive.se](mailto:anna.zetterberg@motive.se)