

At mestre din tid & energi *Få din hverdag til at passe - til dig*

**Hvis vi nu spurgte dig: "Hvad vil du - allerhelst - have mere af?"
Hvad ville du så svare?**

Det spørgsmål *stiller* vi faktisk ofte andre mennesker.

Relativ få gange er svaret "penge". Lidt flere gange er det tilstande som eksempelvis "energi", "nærvær" og "ro". Og på en *klar* førsteplads er svaret: "TID, tak" 😊

Det interessante ved tid er, at du jo *allerede har den*...

Og det er endda en af de mest demokratiske og vel-fordelte ressourcer i verden - da vi alle har den samme mængde, som udgangspunkt - og ingen har reelt mulighed for at "få" mere tid.

Der er således kun én ting vi kan gøre - når vi nu alligevel gerne vil "have mere tid" - nemlig at benytte og udnytte den vi allerede har - endnu bedre...

Det er sikkert også derfor, at der gennem tiden har været mange forskellige time-management kurser. Langt de fleste af disse har bestemt rummet brugbare tips og metoder - OG samtidig har de også meget ofte været "one size fits all".

Vores erfaring er dog, at når det gælder anvendelse af tid - så er der mere tale om "one size fits - one".

På kurset arbejder vi derfor med en dybere, psykologisk/mental - og langt mere *personlig* - forståelse af *dit* forhold til tid - og hvordan *du* gerne vil anvende den vs. hvordan du reelt "vælger" at bruge den.

Vi arbejder kort sagt med - hvordan du bedre kan Mestre din tid...

Undervejs på kurset - der bl.a. er baseret på viden fra personlige samtaler med en række ledere i store europæiske virksomheder - arbejder vi med følgende:

- Hvordan dine værdier (ofte helt usynligt/ubevidst) påvirker din måde at anvende tid på - og hvordan du kan få det til at hænge endnu bedre sammen.
- Ressource-trianglen - forholdet og påvirkningerne mellem din tid, din økonomi og din energi - så du fremover kan anvende disse 3 livs-ressourcer mere effektivt og personligt tilfredsstillende.
- De 7 **mentale/tænkemæssige** tids- og energi-røvere - samt hvordan du opdager - og "afvæbner" - dem.
- Tids-chunks - om du tænker mest i store eller små "tids-bidder" - begge dele har nemlig sine egne fordele og bestemt også ulemper - og kendskabet til ens præference kan derfor gøre en stor forskel.
- Grænsesætning omkring din tid overfor andre. Hvordan du *opdager* dine grænser - og *kommunikerer* dem til din omverden - altså på en måde, så du samtidig bevarer den gode relation og stemning... 😊
- Hvordan sproget påvirker din (og andres) oplevelse og anvendelse af tid - så du kan kommunikere endnu bedre.

"Jeg troede bare jeg skulle på et kursus om tid - og så endte jeg med at lære en masse om mig selv..."

Citat fra deltager, i april 2020

De praktiske aspekter:

Tid/sted: La Oficina, Suomisvej 4, 1927 Frederiksberg C
Pris: 3.600 kroner ex moms - og du kan betale i 2 rater, hvis det passer bedre
BONUS: Ud over en dags "ret fornuftig" undervisning får du *også* bogen "Time Mastery" af Meager/Mclachlan
Tilmelding: Du kan blot skrive til Erik Løgstrup på el@performex-hr.dk - så er du med

Vi håber du vil være med - og glæder os til 8 spændende timer sammen med dig! 😊