

Personlig planlægning og effektivitet

Tag styring over din egen hverdag med personlig effektivitet

Styr din egen tid og få større selvtilfredsstillelse
Føler du dig presset af mangel på tid, manglende ro eller mængden af opgaver?
Er det kollegaer, kunder og andre interessenter der styrer din hverdag og din tid?
Personlig effektivitet og styring af egen tid handler om, at du skal tage styring over hverdagen, så du kan få et mere tilfredsstillende arbejdsliv.
Har du for mange arbejdsopgaver?
Bugner beskederne, indbakken og hovedet af ting, du skal huske?
Er du altid til tilgængelig på mail og telefon?
Så er det på tide, at du tager styring over din egen hverdag. Dette kursus er noget for dig.

Personlig planlægning og effektivitet

Tag styring over din egen hverdag med personlig effektivitet

2 dages kursus
2 moduler
4 kursussteder
11.000 kr ekskl. moms
Vælg dato og lokation
10. dec 2020 - 20. jan 2021 Tivoli Hotel, København V

[Tilmeld](#)

9. feb - 9. mar 2021 Tivoli Hotel, København V

[Tilmeld](#)

13. apr - 12. maj 2021 Mannaz Aarhus, Aarhus N

[Tilmeld](#)

17. jun - 17. aug 2021 Tivoli Hotel, København V

[Tilmeld](#)

[Se alle datoer og steder](#)

Kurset kan holdes hos jer – [læs mere](#)

Daglig balance og personlig effektivitet

Din personlige succes og daglige balance afhænger af, at du tager kontrollen over arbejdsdagen tilbage. Det kan du gøre ved at prioritere og planlægge korrekt. Personlig effektivitet drejer sig om, hvordan du bruger din tid optimalt. Men også hvilken indstilling, du har til daglige opgaver, samt samarbejde og kommunikation med kollegaer, kunder, leverandører, m.m.

Det skal både være motiverende at gå på arbejde og at tage hjem. Du skal tage styringen, og hele tiden arbejde hen mod det mål.

Hvem deltager på Personlig planlægning og effektivitet?

Kurset er for alle, der gerne vil navigere positivt i en travl hverdag og nå mere på mindre tid. Alle, der gerne vil have et godt overblik trods de mange opgaver og gøremål, de har i en travl hverdag.

Du skal være parat til at blive udfordret på dine vaner og gøre en indsats i dagligdagen. Til gengæld lover vi dig, at din hverdag bliver mere motiverende og balanceret.

Huk, at du kan tage en kollega med til rabatpris, ligesom vi kan komme ud til jer og holde kurset, hvis I er mange. Bare ring!

På kurset arbejder du med:

Din egen tidsanalyse – hvordan får du mere tid på kort tid?

Realistisk planlægning, så det hele hænger sammen

Dit fokus i opgaveløsningen – enkle og effektive fokuseringsredskaber

Hvordan du får overblik i hverdagen

Få tid til det vigtige og lad dig ikke lokke af det, der haster

Hvad er stress... Er du stresset eller presset

Håndtering af din tilgængelighed ift. telefon, mail, kollegaer m.m.

At komme på forkant af opgaverne

Evnen til at sige fra på en ordentlig måde

At skabe ro i hverdagen

Gode råd til effektiv e-mailhåndtering samt kalender- og opgavestyring

Din personlige handleplan

Kursusformen er involverende, dialogbaseret og med øvelser.

Der er indledende opgaver fra egen hverdag til hvert modul.

Tonen er uformel og altid med smil på læben.

Stresstest

Hvor godt håndterer du stress?

[TAG ONLINE TEST](#)



Er der noget du er i tvivl om, ringer jeg dig op for personlig vejledning

René Fabricius Weichel

+45 4517 6140

rfw@mannaz.com

[Bliv ringet op](#)

Udbytte

Dit udbytte

Større overskud – en mindre presset og stresset arbejdsdag

Bedre udnyttelse af din tid, så du prioriterer det rigtige

Du lærer at respektere din egen planlægning

Sig fra på en ordentlig måde

Effektiv og realistisk planlægning af hverdagen

Lære at spotte stresssignalerne hos dig selv og andre

Din virksomheds udbytte

Din virksomhed får en medarbejder, der:

Har styr på egne opgaver og værdier

Synes, det er motiverende at gå på arbejde

Har overblik over hverdagen og arbejdsopgaverne

Kan navigere og prioritere effektivt i afbrydelser, forstyrrelser, arbejdsopgaver, møder m.m.

Kursusoversigt

Varighed 2 dage

Modul 2 moduler

Overnatning Nej

Pris ekskl. moms 11.000 kr

Sted: Hele landet

Dato

Ledighed

Pris ekskl. moms

Sted Tivoli Hotel, København V

Dato 10. dec 2020 - 20. jan 2021 [Se detaljer](#)

Modul 2 moduler

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag

Dato 10-12-2020

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1

[Tilmeld](#)

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag

Dato 20-01-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2

Sted Tivoli Hotel, København V

Dato 9. feb - 9. mar 2021 [Se detaljer](#)

Modul 2 moduler

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag

Dato 09-02-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1

[Tilmeld](#)

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag

Dato 09-03-2021

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2

Sted Mannaz Aarhus, Aarhus N

Dato 13. apr - 12. maj 2021 [Se detaljer](#)

Modul 2 moduler

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer



Sted
Dag
Dato
Tidspunkt
Modul
Sted Mannaz Aarhus, Olof Palmes Allé 20-22, 8200 Aarhus N | [Se på kort](#)
Dag
Dato 13-04-2021
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1
[Tilmeld](#)
Sted Mannaz Aarhus, Olof Palmes Allé 20-22, 8200 Aarhus N | [Se på kort](#)
Dag
Dato 12-05-2021
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2
Sted Tivoli Hotel, København V
Dato 17. jun - 17. aug 2021 Se detaljer
Modul 2 moduler
Overnatning Nej
Ledighed Ledige pladser
Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)
Se detaljer
Sted
Dag
Dato
Tidspunkt
Modul
Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)
Dag
Dato 17-06-2021
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1
[Tilmeld](#)
Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)
Dag
Dato 17-08-2021
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2
Sted Comwell hotel, Fyn/Jylland
Dato 8. sep - 6. okt 2021 Se detaljer
Modul 2 moduler
Overnatning Nej
Ledighed Ledige pladser
Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)
Se detaljer
Sted
Dag
Dato
Tidspunkt
Modul
Sted Comwell hotel, Comwell | [Se på kort](#)
Dag
Dato 08-09-2021
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1
[Tilmeld](#)
Sted Comwell hotel, Comwell | [Se på kort](#)
Dag
Dato 06-10-2021
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2
Sted Tivoli Hotel, København V
Dato 4. nov - 2. dec 2021 Se detaljer
Modul 2 moduler
Overnatning Nej
Ledighed Ledige pladser
Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)
Se detaljer
Sted
Dag
Dato
Tidspunkt
Modul
Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)
Dag
Dato 04-11-2021
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1
[Tilmeld](#)
Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)
Dag
Dato 02-12-2021
Tidspunkt 09:00 - 16:00
Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2
Sted Tivoli Hotel, København V
Dato 2. feb - 2. mar 2022 Se detaljer
Modul 2 moduler



Overnatning Nej
Ledighed Ledige pladser
Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag

Dato 02-02-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1

[Tilmeld](#)

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag

Dato 02-03-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2

Sted Mannaz Aarhus, Aarhus N

Dato 29. mar - 3. maj 2022 Se detaljer

Modul 2 moduler

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Mannaz Aarhus, Olof Palmes Allé 20-22, 8200 Aarhus N | [Se på kort](#)

Dag

Dato 29-03-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1

[Tilmeld](#)

Sted Mannaz Aarhus, Olof Palmes Allé 20-22, 8200 Aarhus N | [Se på kort](#)

Dag

Dato 03-05-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2

Sted Tivoli Hotel, København V

Dato 18. maj - 16. jun 2022 Se detaljer

Modul 2 moduler

Overnatning Nej

Ledighed Ledige pladser

Pris 11.000 kr ekskl. moms [Tilmeld](#)

Se detaljer

Sted

Dag

Dato

Tidspunkt

Modul

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag

Dato 18-05-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 1

[Tilmeld](#)

Sted Tivoli Hotel, Arni Magnussons Gade 2, 1577 Kbh. V | [Se på kort](#)

Dag

Dato 16-06-2022

Tidspunkt 09:00 - 16:00

Modul Personlig planlægning og effektivitet, modul 2

[Se flere afholdelser](#)

Hele landet

Se valgte

Du kan trykt deltage på vores kurser

Forsamlingsforbuddet på højst 10 personer gælder ikke møder og andre arrangementer, hvor man "i det væsentligste sidder ned". Derfor afholder vi stadig alle kurser, uddannelser o.lign.

Vi følger nøje myndighedernes anbefalinger vedr. COVID-19 og har iværksat disse tiltag:

Undervisning foregår i store lokaler med min. 1 m afstand mellem hver stol.

Undervisningslokalet rengøres udførligt.

Alle skal bære **mundbind**, når man ikke sidder ned.

Alle skal jævnligt vaske hænder og spritte af.

Frokosten er portionsanrettet.

https://www.mannaz.com/wp-content/uploads/2020/10/Trykt-at-samarbejde-med-Mannaz_mSub.mp4

Vores retningslinjer er sidst opdateret d. 26. oktober 2020. Læs mere om retningslinjerne [her](#).

Prisen dækker over:

Før kurset

Gratis adgang til e-læringsmodulet "God læring", som giver redskaber til, hvordan du både før, under og efter din deltagelse øger værdien af dit kursus/uddannelse

Kursusmateriale via Mit Mannaz

Nogle få korte online spørgsmål omkring dine arbejdsrutiner

En mindre opgave/øvelse omkring de forstyrrelser, du oplever i din hverdag

Under kurset

2 x 1 kursusdag

1 underviser

Forplejning

Kursusmateriale

Imellem de 2 kursusdage vil du modtage opfølgningmails, som hjælper dig med at fastholde de gode vaner

En mindre opgave/øvelse omkring planlægning af din hverdag

Efter kurset

Kursusbevis

For at fastholde dig i de gode vaner vil du løbende i en periode efter kursets afslutning modtage mails og videoer

Bogen "En nemmere hverdag"

Praktisk gennemførelse

Kurset strækker sig over 2 dage med 4 uger imellem hver kursusdag. Dette er for at sikre, at der er tid til at arbejde med redskaberne imellem og efter kursusdagene.

Hver kursusdag veksler mellem teori og dialog. Vi vil bringe så meget af din dagligdag ind i kurset, så du har lettere ved at komme i gang med at skabe en positiv forandring, når hverdagen rammer igen. Der vil være små opgaver/øvelser, som tager udgangspunkt i din hverdag, hvilke skal forberedes hjemmefra og bruges under kurset.

Da der på dele af kurset er indlagt praktiske opgaver, er det nødvendigt, at du medbringer din egen PC med adgang til dit Outlook eller det mailsystem, du bruger samt dine arkiver og dit kalender- og opgavesystem. På den måde sikrer du, at din hverdag er i fokus under dette kursus. Hvis du ikke har mulighed for dette, så kontakt underviser Mette Bundgaard på +45 22 96 30 40 for at høre nærmere.

Konsulent

Mette Bundgaard



Mette Bundgaard er konsulent med mange års erfaring som underviser i at hjælpe medarbejdere med en nemmere hverdag via personlig effektivitet. Mette formår at fastholde og motivere til forandringsskabelse, og hun sikrer, at du går hjem med et godt fundament til gode og nye vaner. Mette er desuden certificeret stresscoach hos Majken Matzau og er forfatter til bogen "En nemmere hverdag".

Relaterede kurser

Personlig Power - kursus i personlig udvikling

Er du klar til at arbejde med dig selv på en ny måde? Dette udviklingsforløb er til dig, der ønsker at styrke din indre platform og brænde igennem på den ydre.

6 dage 29.900 krekskl. moms [Læs mere](#)

Personlig vækst og gennemslagskraft

Kan du bevare sagligheden, overblikket og den fulde kontrol i pressede situationer? Styrk dit mentale overskud, og giv din kommunikation et kvanteløft, så du bliver hørt, forstået og respekteret.

3 dage 15.500 krekskl. moms [Læs mere](#)

Mental træning - øget balance, nærvær og resultater

Oplever du tankemylder, stress og svigtende fokus? Få enkle teknikker inden for mentaltræning til at opnå indre ro, mindre stress og bedre resultater i din hverdag.

5 dage 15.999 krekskl. moms [Læs mere](#)

Andre muligheder

Interne kurser

Alle vores kurser kan holdes ude hos jer. Der er god økonomi i interne kurser og fælles læring skaber fællesskab i jeres firma.

Kurset holdes kun for jeres virksomhed og tilpasses jeres konkrete ønsker og behov, fx om det skal være med fysisk fremmøde eller virtuelt.

[Læs om interne kurser](#)

Engelsk er altid en mulighed

Mange af vores kurser har en version, der afholdes på [engelsk](#). Hvis det ikke er tilfældet, kan vi altid lave en afholdelse på engelsk som internt kursus ude hos jer – fysisk eller virtuelt.

Kontakt os for at høre mere om mulighederne.

[Courses in English](#)

Individuel coaching

Hvis du ønsker at arbejde målrettet med din udvikling som fx leder, projektleder eller bare din personlige udvikling, kan du supplere dit kursus eller uddannelse med coachingsessioner.

Coachingen er individuel, og vi har altid en coach med mange års praktisk erfaring inden for dit felt.

[Læs mere om coaching](#)

Om Mannaz

Hvad er en virksomheds største konkurrencemæssige fordel? Hvad er en organisations vigtigste aktiv?

Det er menneskene.

Vi leverer kurser og uddannelser samt konsulentytelser – altid med fokus på mennesker og deres samspil i organisationer.



[Praksisnær læring](#) Ny viden har kun værdi, når den kommer i brug. [Om Mannaz](#)
[Kursusgaranti](#) Vi afholder alle kurser med forhøjet sikkerhed. [Book trygt os hos](#)
[DIEU](#) blev til Mannaz Siden 1975 har Mannaz leveret praksisnær læring. [Vores historie](#)
[Læring verden over](#) Kontorer i København, London, Malmö og Aarhus. [Global tilstedeværelse](#)
