

Kursus hos Mannaz

# Personlig planlægning og effektivitet

Tag styring over din egen hverdag med personlig effektivitet

- 📄 2 dage | 2 moduler
- 📍 København
- 💬 Dansk
- 🏷️ 12.999 kr. (ekskl. moms)
- 👍 4.8/5.0 tilfredshed

Mannaz

# PERSONLIG PLANLÆGNING OG 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?
- 🕒 Har du for mange arbejdsopgaver?
- 🕒 Bugner beskederne, indbakken og hovedet af ting, du skal huske?
- 🕒 Er du altid til tilgængelig på mail og telefon?

Hvis dine svar til ovenstående er 'ja', så er det på tide, at du tager styring over din egen hverdag.

Personlig planlægning og effektivitet handler om, at du skal tage styring over hverdagen, så du kan få et mere tilfredsstillende og velafbalanceret arbejdsliv.

## Hvem deltager på kurset?

---

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.

---

*"Jeg var til kursus om planlægning og effektivitet og det har været mest hands-on og brugbart kursus jeg har indtil nu prøvet."*

*- Kristine Vasiljeva, BL - Danmarks Almene Boliger*

---

# Kursets opbygning og indhold

---

Kurset strækker sig over 2 dage med 4 uger imellem hver kursusdag.

## På kurset arbejder du bl.a. med:

- 🕒 Din egen tidsanalyse og realistisk planlægning, så det hele hænger sammen
- 🕒 Dit fokus i opgaveløsningen – enkle og effektive fokuseringsredskaber
- 🕒 Din personlige handleplan og hvordan du får overblik i hverdagen
- 🕒 At få tid til det vigtige og ikke lade dig lokke af det, der haster
- 🕒 Hvad er stress... Er du stresset eller presset?
- 🕒 Håndtering af din tilgængelighed og evnen til at sige fra på en ordentlig måde
- 🕒 At komme på forkant med opgaverne og skabe ro i hverdagen
- 🕒 Gode råd til effektiv e-mailhåndtering samt kalender- og opgavestyring

Kurset består af to dage med fire ugers mellemrum, så du kan afprøve redskaberne mellem modulerne. Undervisningen er dialogbaseret og praksisnær med korte forberedelsesopgaver fra din egen hverdag. Du skal medbringe din PC med adgang til Outlook og dine arbejdsfiler, da øvelserne tager udgangspunkt i dit eget system. Før kurset besvarer du en kort online spørgeramme og laver en lille øvelse om de forstyrrelser, du oplever i hverdagen.

## Kursusprisen indeholder

---

- 🕒 2 dages undervisning
- 🕒 Fuld forplejning
- 🕒 Kursusmaterialer
- 🕒 Bog: "En nemmere hverdag"
- 🕒 Opfølgingsmails imellem og efter kursusdagene som hjælper dig med at fastholde de gode vaner
- 🕒 Kursusbevis
- 🕒 Mulighed for tilkøb af individuel coaching

[LÆS MERE OG TILMELD DIG HER](#)

MannaZ

# Det får du ud af kurset

---

Når du deltager i dette kursus, får du ikke bare personlige kompetencer, men også færdigheder, som din virksomhed eller organisation kan få stor gavn af.

## Dit personlige udbytte

- 🕒 Større overskud – en mindre presset og stresset arbejdsdag
- 🕒 Bedre udnyttelse af din tid
- 🕒 Du lærer at respektere din egen planlægning
- 🕒 Sig fra på en ordentlig måde
- 🕒 Effektiv og realistisk planlægning af hverdagen
- 🕒 Prioritering, så du når det vigtigste

## Din virksomheds udbytte

- 🕒 En medarbejder, der har styr på egne opgaver og værdier
- 🕒 En medarbejder, der synes, det er motiverende at gå på arbejde
- 🕒 En medarbejder, der med overblik over hverdagen og arbejdsopgaverne
- 🕒 En medarbejder, der kan navigere og prioritere effektivt i afbrydelser, forstyrrelser, arbejdsopgaver, møder m.m.

## Har du spørgsmål?

Du er altid velkommen til at henvende dig for at få uddybet, hvilket kursus eller hvilken uddannelse der passer bedst til dine behov.

### Lotte Foged

Commercial & Product Manager  
[lfo@mannaz.com](mailto:lfo@mannaz.com) | +45 4517 6235



## Hold kurset kun for jeres medarbejdere

Med et virksomhedsinternt forløb vælger I et kursus fra vores brede portefølje. Forløbet afholdes kun for jeres medarbejdere og tilpasses jeres konkrete behov, ønsker og forretningsmæssige mål.

Kontakt **Mariann Illum Vendler**, Relation Manager: [miv@mannaz.com](mailto:miv@mannaz.com) | +45 4517 6189