



KONTAKT

Johan Skårman

0733 40 92 39

johan.skarman@sallma.se

KURSSINNEHÅLL

Stress, jäkt och krav – vår tids vardag

Var lyhörd för signalerna

Min egen tid, hur använder jag den?

Hur effektiv är jag?

Vi styrs av förväntningar

Tidstjuvar

Prioritering

- att våga säga nej
- vad är viktigt?
- vad är bråttom?

Verktyg för bättre planering

Praktiska tips

Målgrupp

Chefer, säljare, och andra som anser det svårt att få tiden att räcka till.

Pris

7 950 kr exklusive moms

I priset ingår dokumentation, lunch och kaffe.

OM KURSEN

Hur ska jag planera och strukturera min tid i en fulltecknad vardag för att bli framgångsrik? Hur ska jag hinna med planerade uppgifter på utsatt tid?

Under dagen reder vi ut begreppen kring vad som är bråttom och vad som är viktigt. Andra programpunkter är mål, prioritering och planering, motivation samt vikten av att minimera störningar. Vi går igenom praktiska exempel på hur man får en bättre fungerande arbetsplats samt hur man skapar effektivare möten.

Johan Skårman har en gedigen erfarenhet från näringslivet. Under de senaste 20 åren har han varit verksam som konsult på Sällma och där bl.a. tränat och utvecklat chefer och medarbetare inom: ABB, Apple, Assa, DN, Dustin, Edb, Eon, JM, Luftfartsverket, Statoil samt Telia Sonera. Han har även skrivit boken Kundmatchen 1-1 (Liber förlag 2006).