



Bli vän med tiden

En kurs om att bygga en tidsstrategi som passar arbetsveckan

Tidsproblem löses sällan av att bara planera hårdare. Ofta är det tiden, energin, uppgifterna, mötena och övergångarna som inte riktigt går ihop. I den här kursen packar vi upp hur deltagarens tid faktiskt fungerar: vilka dagar som finns, var tiden läcker, vad som kräver fokus, vad som kräver återhämtning och hur en mer realistisk tidsstrategi kan byggas för veckor som sällan betar sig som kalendern.

Kursen passar särskilt för dig som

- har ett arbete där möten, fokusarbete, eget ansvar och avbrott konkurrerar om tiden
- ofta känner att veckan är både överfull och splittrad
- vill planera mer realistiskt utan att pressa in sig i ännu ett standardsystem
- behöver få grepp om surdeggar, energitoppar, återhämtning och olika sorters arbetsdagar

Det här unboxar vi i kursen

- Hur tidsupplevelse påverkas av uppgiftstyp, energi, möten, friktion och återhämtning
- Hur olika sorters arbetsdagar kan kartläggas: fokus, möten, socialt tryck och uppsamling
- Hur kalender, tillgänglighet, bokningar och eget arbete kan få tydligare ramar
- Hur skuld känslor kring tid kan ersättas av användbar självkunskap och bättre val

Upplägg

Kursen ges live online eller på plats och består vanligtvis av två träffar à tre timmar, alternativt en heldag med digital uppföljning. Gruppen hålls liten, max tio deltagare, för att ge plats åt reflektion och arbete med den egna arbetsveckan. Varje träff kombinerar kort teori, Unboxing-kartläggning, samtal och praktiskt arbete med en personlig tidsstrategi.

Snabbfakta

Kategori

Struktur & riktning

Omfattning

2 träffar à 3 timmar / 1 heldag + uppföljning

Grupstorlek

Max 10 deltagare

Vad du får med dig

- En tydligare bild av hur den egna tiden faktiskt fungerar
- Ett språk för olika sorters dagar, behov och arbetsmönster
- Konkreta sätt att lägga upp vecka, arbetsdag och schema mer realistiskt
- En personlig tidsstrategi som går att fortsätta utveckla efter kursen

Värdet för er verksamhet

När medarbetare saknar grepp om sin tid blir arbetet lätt akutstyrt, splittrat och beroende av omplanering i sista stund. Kursen hjälper deltagarna att planera mer realistiskt, förstå sina arbetsmönster och ta större ansvar för både leverans och återhämtning. Det kan avlasta chefer, minska onödig tidsstress och ge bättre förutsättningar för hållbart självledarskap.

Vill du veta mer eller boka kursen internt?

Kontakta oss så hjälper vi er hitta rätt format för gruppen, sammanhanget och målet.

unboxingsociety.se

Besök vår hemsida för aktuella kurstillfällen.