



# Hitta lugnet i stöket

## En kurs om att förstå vad som stör och hitta arbetsro som håller

När fokus svajar försöker många lösa problemet med mer disciplin, fler appar eller hårdare planering. Men ofta är det några specifika saker som tippar arbetsdagen: avbrott, miljö, social belastning, otydliga övergångar eller fel sorts upplägg. I den här kursen packar vi upp deltagarens belastningsprofil och letar efter de justeringar som faktiskt kan skapa arbetsro i vardagen.

### Kursen passar särskilt för dig som

- arbetar i en roll med många avbrott, miljöskiften, möten och krav på fokus
- ofta tappar arbetsro utan att riktigt förstå vad som utlöser det
- har försökt lösa koncentrationsproblem med disciplin eller verktyg utan att komma åt kärnan
- behöver förstå vilka miljöer, personer, uppgifter eller övergångar som dränerar mest

### Det här unboxar vi i kursen

- Vad som faktiskt stör fokus: miljö, social belastning, otydlighet, avbrott och växling
- Hur den egna belastningsprofilen kan kartläggas med kort och enkla observationer
- Skillnaden mellan allmän stress, dålig disciplin och specifika fokusproblem
- Hur fokus, belastning och behov kan beskrivas på ett sätt som fungerar på jobbet

### Upplägg

Kursen ges live online eller på plats och består vanligtvis av tre träffar à två timmar. Gruppen hålls liten, max tio deltagare, för att ge plats åt reflektion, kartläggning och egna exempel. Varje träff kombinerar kort teori, individuell inventering, samtal och övningar. Mellan träffarna observerar deltagarna sin vardag och testar mindre justeringar i arbetsmiljö eller arbetsflöde.

### Snabbfakta

#### Kategori

Struktur & riktning

#### Omfattning

3 träffar à 2 timmar

#### Gruppstorlek

Max 10 deltagare

### Vad du får med dig

- En tydligare bild av den egna belastningsprofilen och de största störningarna
- Ett bättre språk för att skilja mellan stress, fokusproblem och miljöfriktion
- Konkreta sätt att identifiera vad som får arbetsro att bryta samman
- Strategier för olika typer av arbetsdagar, miljöer och social belastning

### Värdet för er verksamhet

När fokusproblem tolkas för grovt blir lösningarna ofta fel: mer skärpning, fler verktyg eller allmänna stressråd. Kursen hjälper medarbetare att förstå vad som faktiskt stör, dränerar eller splittrar dem i arbetet. Det kan ge bättre arbetsro, färre omtag och mer träffsäkra samtal om vad som behövs för att arbetet ska fungera.

### Vill du veta mer eller boka kursen internt?

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

[unboxingsociety.se](https://unboxingsociety.se)

Besök vår hemsida för aktuella kurstillfällen.