
Prestationsoptimering

Effektivt arbete

Tiden är konstant och den blir det inte mer av. Genom att effektivisera sitt arbete kan man få mer gjort under kortare tid. Därmed kan man förbättra sin prestation.

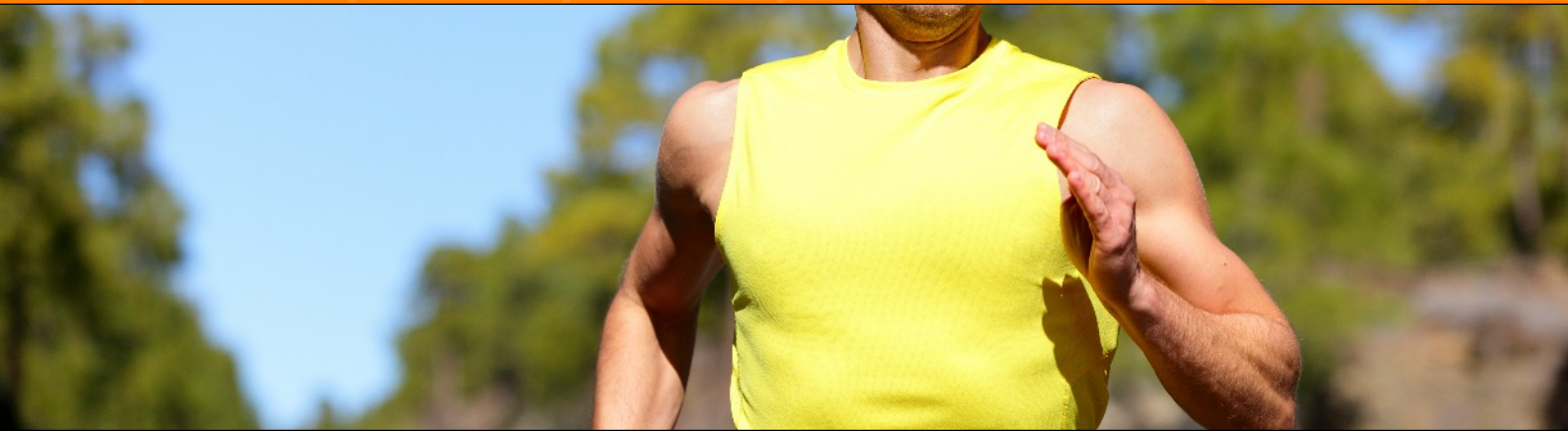
Upprätthåll tempo

Genom att skapa tempo och upprätthålla tempo får man mer gjort enklare över tid. Kursen innehåller strategier för att bygga upp tempo och upprätthålla tempot oavsett arbetsuppgifter.

Personlig utveckling

Prestationsutveckling handlar om personlig utveckling på olika plan. Nya kunskaper, kreativitet, relationer och personliga egenskaper. Underlätta utvecklingen genom enkel hälsooptimering.





Om kursen Prestationsoptimering

Mål med kursen

Att inspirera till personlig tillväxt och bättre prestation.

Det här tjänar du

Större personlig och professionell framgång samt bättre hälsa.

Du lär dig

Skapa förutsättningar för att fokusera och prestera mer snabbare genom smarta tekniker. Tackla olika typer av uppgifter. Öka tempot. Sänka stressen. Förbättra hälsan. Öka prestationen utifrån en helhet med enkla och tillämpbara metoder.

Kursupplägg

Kursen bygger på en helhet där prestationsoptimering delas in i olika delar. Både professionellt och privat.

Vem lämpar sig kursen till

De flesta personer men i synnerhet företagsägare och personer i ledande ställning.

Kursformat: Onlinekurs

Kurstid: Ca. 1 timme

Pris: 1 900 kronor

- Tackla utmanande arbetsuppgifter lättare
- Fatta snabbare beslut
- Minska onödig tidsåtgång
- Öka tempot
- Utvecklas för prestation
- Få mer gjort genom andra
- Förbättra hälsan och energinivåerna
- Återhämtning för prestation

Kursinnehåll

Detta och mycket mer ingår i den omfattande kursen

- **Betydelse av disciplin och prioritering**

Tiden är begränsad men vad man gör av tiden är viktigast för att få mer tid över. Hur prioriterar man bäst?

- **Stärk beslutsförmågan**

Förmågan att fatta beslut och stå fast vid dem ökar tiden genom att minska oövertänkande och öka mental energi. Hur övar man upp beslutsförmågan?

- **Effektivitet genom självkännedom**

Självkännedom kan kraftigt underlätta produktiviteten genom anpassningar för maximal prestation.

- **Hinna med**

Om man ofta befinner sig under tidspress, vad kan man göra för att hinna slutföra arbetsuppgifter?

- **Besegra tidskrävande utmaningar**

Alla arbetsuppgifter tar inte lika lång tid. Utmanande arbetsuppgifter, t.ex. omotiverande eller komplicerade tar ofta betydligt längre tid än de borde. Med särskilda strategier kan man slutföra dem snabbare.

- **Hantera tidstjuvar**

Arbetsdagarna består av många tidstjuvar som i stor mån är nödvändiga. Hur minimerar man tidstjuvarnas påverkan?

- **Effektivisera mediatiden**

Det råder ingen tvekan om att medier spelar en stor roll. En företagare behöver vara påläst och ha omvärldsbevakning men det tar tid. Särskilt idag när urvalet är större än någonsin. Hur tar man in information effektivt utan att slösa tid?

- **Utvecklas som person**

För prestationsoptimering krävs ständig utveckling. En sida som många glömmer bort är kreativitet. Hur utvecklar man kreativitet tidssmart? Kunskaper och personliga egenskaper är förstås givna men vad bör man fokusera på?

- **Få mer gjort genom delegering**

Oavsett hur effektivt man än arbetar kan man inte få allt gjort själv. Delegering och outsourcing är givna svar på tidsbrist. Det krävs dock personliga egenskaper och strategi för att delegera rätt. Hur delegerar man smart?

- **Stresshantering**

Försäljning handlar delvis om att vända på flest stenar för att hitta rätt kunder. Det är också viktigt att öka avslutssannolikheten, att få fler avslut från pipelinen.

- **Öka effektiviteten genom kost**

Kosten är för de flesta något som är till för njutning men högpresteraren ser ett annat värde i en välanpassad kost. Hur bör man resonera kring kosten om man vill få en extra hjälp att prestera rätt?

- **Motion för prestation**

Fysisk aktivitet är oerhört viktig för att kunna prestera långsiktigt, både fysiskt och mentalt. Hur får man ut det mesta möjliga ur motion på kortast tid?

- **Återhämtning för prestation**

Att återhämtning behövs för att kunna prestera på topp råder det inga tvivel om. Hur bör man lägga upp sin återhämtningsplan? Vilken betydelse har sömnen? Vad kan man göra att förbättra sin sömn?

info@xtrategy.se

www.xtrategy.se