

För dig som vill lägga grunden för god hälsa och effektivitet



- Identifiera tidiga tecken på stress hos dig själv och dina medarbetare
- Så leder du dina medarbetare mot hållbar prestation och hälsosam arbetsmiljö
- Fokus på rätt saker för större effektivitet i det dagliga arbetet

Stress är ett av de största hälsoproblemen i dagens samhälle och arbetsliv. Prestation och hälsa behöver dock inte vara varandras motsatser – tvärtom!

För att möta kraven på effektivitet och resultat behövs medarbetare som håller i längden och som kan leverera och prestera i en snabbrörlig värld och föränderliga organisationer. Du som ledare måste kunna skapa en arbetsmiljö och ett arbetssätt som gör det möjligt att hitta en balans i arbetslivet och att kombinera hög prestation med välmående, både hos dig själv och dina medarbetare.

På Företagsuniversitetets kurs "Hållbar prestation" får du ett flertal praktiska verktyg för att både du själv och dina medarbetare ska kunna bli mer effektiva i vardagen, hålla en bra prestationsnivå och samtidigt må bra.

Du lär dig hur man fokuserar på rätt saker och blir mer effektiv, att hantera det flexibla arbetets utmaningar och gränslöshet samt att identifiera tidiga tecken på stress för att kunna bromsa i tid.

Välkommen till en utvecklande kurs som ger praktiska verktyg för bestående beteendeförändringar!

Nästa kursstart är den 14 oktober 2019 i Stockholm. Du kan boka dig på vår hemsida www.foretagsuniversitetet.se eller ringa 08-600 62 00.

Boka direkt:
foretagsuniversitetet.se/1090

Hållbar prestation

– skapa en arbetsmiljö som främjar både hälsa och prestation

PROGRAM

- **Digitalt stöd före kursen - förbered dig**
En vecka före kursen får du ett utskick via det digitala verktyget Knowly för att du ska förbereda dig på bästa sätt och få ut maximal effekt av utbildningsdagen.
- **Övergripande om stress och dess konsekvenser**
 - vad är stress och viken funktion fyller den?
 - vad skapar stress på jobbet?
 - vilka varningssignaler ska jag vara uppmärksam på?
 - personlighetstyper i riskzonen
- **Den viktiga balansen – stresshantering och återhämtning**
 - hur ser min egen situation ut? Analys av roll och sammanhang
 - mina egna stressbeteenden och hur det påverkar andra
 - tips på verktyg och effektiv planering
 - hur når jag fram till medarbetare som är stressade? Samtalstekniker som stödjer och förstärker relationen till dina medarbetare

- **Hållbart team**
 - vad utmärker ett högpresterande team?
 - vtt bygga team som är framgångsrikt och håller i längden
 - hur får jag motiverade medarbetare?
 - analys av teamet
 - beteendeförändringar – hur får vi det att hålla i längden?
- **Skapa resultat från utbildningen - med digitalt stöd**
 - personlig handlingsplan – vad tar jag med mig?
 - detta kan jag göra för att komma igång redan i morgon
 - mina personliga mål



DATUM

14 oktober 2019

Ort

Stockholm

Kursavgift

7 200

Stockholm: Kurser i Stockholm äger rum på Företagsuniversitetet i Globen-City i Stockholm. Hotellrum kan bokas till specialpris, uppge att du deltar i kurs hos oss eller ange kundnummer CH2005318. Boka på Quality Hotel Globe, tre minuters promenad från kurslokalerna: 08-686 63 20 eller per mail q.globe@choice.se
Tid, 10.00-17.00.

I kursavgiften ingår kursdokumentation, lunch samt för- och eftermiddagskaffe. Moms tillkommer.

FAKTA

Deltagare

Kursen vänder sig framförallt till chefer och ledare samt medarbetare på HR-avdelningen som vill ha verktyg för hållbar hög prestation för både sig själv och/eller sina medarbetare.

Mål

Målet är att du ska ha kunskaper som behövs för att

- identifiera tidiga tecken på stress hos dig själv och andra
- leda dina medarbetare mot en hållbar hög prestation i en hälsosam arbetsmiljö
- skapa förutsättningar för högre effektivitet i det dagliga arbetet med fokus på rätt saker

Metod och digitalt stöd

Kursen varvar teori med praktiska och verklighetsnära case och övningar. Med dig från kursen får du ett antal praktiska checklistor och mallar.

Vi arbetar med det digitala stödet Knowly, både före och efter kursen. Före – för att du ska kunna förbereda dig på bästa sätt och få ut så mycket som möjligt av utbildningsdagen. Efter – i form av en virtuell coach som hjälper dig att följa upp och implementera de nya kunskaperna i ditt dagliga arbete.

Jobba smartare - effektivitet för team och individ

Om du vill arbeta ännu mer med effektivitet för team och individ eller om du vill låta dina medarbetare gå en kurs i ämnet rekommenderar vi den digitala kursen Jobba smartare - effektivitet för team och individ.

Kursledare

Johanna Dahlgren

Bokning och rådgivning

För bokning ring 08-600 62 00 eller skicka e-post till bokning@foretagsuniversitetet.se. För information och kursrådgivning ring 08-600 62 00 eller skicka e-post till kurs@foretagsuniversitetet.se.