

Arbejdsro

– få fokus og flow i en arbejdsdag fuld af forstyrrelser

Minder det her om din arbejdsdag?

- / Du bliver hele tiden afbrudt – både af andre og dig selv
- / Opgaver og beskeder vælter ind fra mange platforme
- / Det er uklart, hvor hurtigt du forventes at svare – og hvor...
- / Du har svært ved at fordybe dig og afslutte dine opgaver

Det får du med dig

- / Indsigt i, hvordan afbrydelser påvirker din hjerne og dine resultater
- / Konkrete metoder til at arbejde mere fokuseret og energi-smart
- / Strategier til at mindske selvskabte forstyrrelser og skabe fælles arbejdsro
- / Inspiration til at afstemme forventninger og sætte rammer for digitale kanaler

En arbejdsdag med overblik, fokus og god samvittighed, når du går hjem.

Varighed: 1-1,5 timer

Kan også afholdes som en workshop af 3-4 times varighed.

Vi arbejder med:

Forstå dine afbrydelser

Hvad der forstyrrer dig – og hvorfor det sker oftere, end du tror.

Konsekvensen af afbrudt fokus

Hvordan hyppige skift i opmærksomhed påvirker kvalitet, tid og overskud.

Adfærd, du selv kan ændre

Enkle greb til at styrke din koncentration og mindske de afbrydelser, du selv skaber.

Fælles spilleregler for arbejdsro

Hvordan I som team kan skabe bedre rammer for fordybelse og respekt for hinandens tid.

/ **time**consult

Kontakt

☎ tel. 22 96 30 40

✉ mb@timeconsult.dk

🌐 www.timeconsult.dk