



DIN HJÄRNA PÅ JOBBET

Minikurs som ger dig insikt och verktyg för att använda hjärnans resurser på ett effektivt sätt

Blir du störd i ditt arbete? Har du någon gång fattat ett beslut som du varit osäker på? Har du många bollar i luften eller upplevt känslan av att bli förbigången i något som är viktigt? Då är detta kursen för dig. Genom att skaffa dig ökad insikt i hur din hjärna fungerar på jobbet så lägger du en grund för bättre beslutsfattande och utvecklade relationer. Och inte minst, du kommer att må bättre.

Om kursen

Idag är det inte ovanligt att störningar äter upp mer än 25% av en arbetsdag. Detta skapar stressfyllda miljöer och situationer där vi riskerar konflikter, dåliga beslut och ohälsa. I dagens teknik-, informations- och kunskapsamhälle behöver vi hitta nya arbetsätt som passar våra fysiska förutsättningar. Genom att skaffa dig insikt i din hjärnas möjligheter och begränsningar skapar du förutsättningar för att fatta bättre beslut, minska antalet konflikter och uppleva mindre stress.

Under minikursen tittar vi på hur vår hjärna fungerar i situationer som vi möter på arbetet. Vi går igenom viktiga förutsättningar, begränsningar och möjligheter för att fatta bra beslut, uppnå framgångsrika resultat och skapa goda relationer. Genom övningar, praktiska exempel och diskussion identifierar vi arbetssätt som hjälper oss att nå bättre resultat.

Minikursen kan förberedas med en Extended DISC personanalys som ger dig insikt i ditt eget och dina medarbetares beteende och kommunikation.

Sagt om kursen

"Precis som vid förra kursen jag deltog i hos er så är jag jättenöjd. Mycket intressant kurs, mycket bra kursledare, bra upplägg, lagom doser föreläsning/eget arbete/grupp-arbete."

"Jag pratade precis med mina kollegor om kursen i fredags. Jag var jättenöjd och den gav mycket att tänka på och användbara tips till mitt arbete."

"Verkligen stort tack för en bra utbildning. Jag är mycket nöjd med båda de utbildningar jag gått hos er och skulle inte tveka att rekommendera er för kollegor eller andra."

Ur innehållet

- Hjärnans sociala egenskaper
- Vad händer när jag blir störd?
- Förutsättningar för bra beslutsfattande
- Skapa goda resultat med rätt relationer
- Hur påverkar känslor vårt resultat?
- Konsten att hålla många bollar i luften
- Planering och prioritering i hjärnans perspektiv

Kursens mål

Efter kursen Din hjärna på jobbet har du insikt och verktyg för att använda hjärnans resurser på ett effektivt sätt. Du har förståelse för hjärnans möjligheter och begränsningar samt insikt i hur du kan organisera ditt arbete, skapa goda relationer och minska onödiga konflikter.

Kursdatum och pris

Information om aktuella kursdatum och pris hittar du på www.academichouse.se

Anmälan

Anmäl dig på www.academichouse.se, tel 08-55 11 21 00 eller kursbokning@academichouse.se. Anmälan sker i mån av plats.



Nuläge

Förberedelse

Utbildningsdagar

Blended Learning

Önskat läge