

God adfærd i hjemmearbejdet!

Online - 1:1 sparring

Hvorfor 1:1 sparring?

Hjemmearbejde er med ét er blevet manges hverdag og det kræver i høj grad at du kan lede dig selv, og at du kan få struktur på arbejdsdagen, så også livet i familien/hjemmet fungerer på samme tid. Det kan være at dagen skal opdeles på en helt anden måde end du plejer i et 8-16 job. I min sparring vil vi sammen f.eks. sætte fokus på, hvordan du:

- ❖ Skaber overblik over din situation
- ❖ Prioriterer og planlægger
- ❖ Får gjort det vigtige først
- ❖ Undgår at blive suget ind i strømmen af notifikationer fra; SoMe, chat, mails mv.
- ❖ Finder områder der skal udvikles
- ❖ Skaber rammer for arbejdet i hjemmet - og for nærvær til familien
- ❖ Holder en mindful pause

Hvordan foregår det?

Sparringen foregår online via MS Teams og vil tage udgangspunkt i din situation. Indledningsvis vil jeg give dig tips til metoder og værktøjer til en god adfærd, og den resterende tid perspektiverer vi til din situation. Ved booking vil jeg bede dig svare på et par spørgsmål for at vi kan udnytte tiden bedst muligt. Vi kan tage en enkelt session eller vi kan aftale flere af 1 times varighed (jeg kan anbefale 2-3 samtaler).

Pris og booking:

Specialpris, 2021: kr. 700,- ekskl. moms per session (1 time)

Hvad indgår i prisen?

- ❖ Startpakke med skemaer til overblik, prioritering, arbejdsplanlægning og planlægning i familien
- ❖ 1 times sparring

Booking på:

- ❖ Mobil: 22 22 21 43
- ❖ Mail: karsten@karsten-nielsen.dk

Ved tilmelding skal oplyses:

Navn, Evt. firma/organisation, Kontaktinformation (telefon og mail), Faktureringsoplysninger (navn og evt. cvr.nr på fakturamodtager). Tilmelding er bindende.

Om Karsten:

I min rådgivning og vejledning til mennesker og virksomheder trækker jeg dels på min livserfaring såvel som på kompetencer fra mit arbejdsliv som ansat, leder og selvstændig. I mit selvstændige virke tilbyder jeg bl.a. kurser og træning indenfor personlig effektivitet til videns og projektvirksomheder. Du kan læse mere på min web: www.karsten-nielsen.dk

