

# Få styr på din tid

## - 10 ugers online video-kursus

I en hverdag med mange deadlines, hasteopgaver og afbrydelser er der udfordringer og tidsrøvere nok til at forstyrre vores fokus. Men med små, virkningsfulde justeringer kan du erobre tiden tilbage og blive en tidsstyrer - i stedet for at være tidsstyret.

**Danmarks førende ekspert i personlig planlægning og effektivitet, Trine Kolding,** giver dig råd, tips og mange konkrete værktøjer, som straks kan tages i brug på jobbet. Værktøjerne er afprøvet af mange før dig, og har en garanteret virkning ved konsekvent brug. Spar mellem 5 og 10 timer om ugen. Hver uge!

### Indhold

I ugentlige videomoduler á 6-8 minutter vil du arbejde med konkrete øvelser, som fletter sig ind i din hverdag: Planlægning, prioritering, klare mål, tidstyper, forventningsafstemning, tidsestimering, udskyldelsesadfærd, nedbrydning af større opgaver og nye vaner.

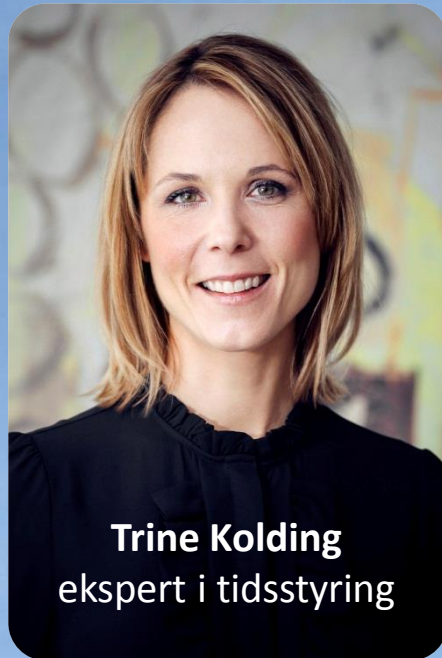
### Tidsinvestering og mål

I løbet af kursets 10 uger får du med et minimalt tidsforbrug på en-to timer om ugen stor bevidsthed om, hvor netop *dine* tidsrøvere gemmer sig og hvordan du får has på dem. Du bliver over tid guidet til nye vaner, som gør hverdagen lettere, mere overskuelig og ikke mindst meget mere effektiv.

**Pris:** 1.150 kr. ekskl. moms pr. kursus. Ved køb af flere kurser tilbyder vi fordelagtige pakked løsninger. Skriv til [info@openmindkurser.dk](mailto:info@openmindkurser.dk) for mere info.

### Koncept:

*I samarbejde med analyseinstituttet Voxmeter, har vi sikret at bruger-venligheden er i top. Du får personlig rating undervejs, med effektmåling før og efter kurset. Du kan se grafiske oversigter over dit forløb. Du kan følge din fremgang og muligheder for at blive bedre. Du er kun ét klik fra et læringsunivers, der er bygget op omkring lærerige videoer med personlige noter, trænerens materialer til download, automatisk styring af kursusmodulerne via invitationsmails, så du er fri for at holde styr på hvornår og hvordan.*



**Trine Kolding**  
ekspert i tidsstyring