Workshop · 3 timer

Selvsmart

Psykologien i jeres arbejdsdag

Hvorfor vælger vi de lette opgaver, når de vigtige venter? Og hvorfor er hovedet stadig på arbejde, når vi har fri?

Få blik for psykologien bag din arbejdsdag og få konkrete greb til mere ro, retning, resultater og overskud.

- ✓ **Indsigt** i dig selv, dine kolleger og arbejdsdagens psykologi
- ✓ **Sprog** til at tale om arbejdsdagen
- ✓ **Greb** til mere ro og til at få det vigtige gjort

En arbejdsdag, du kan trives og lykkes i

En opgave kan være vigtig og stadig svær at gå i gang med. En mail kan være mindre vigtig og stadig svær at lade ligge. Og det arbejde, vi ikke får afsluttet, kan blive ved med at fylde, når dagen er slut.

På Selvsmart undersøger vi, hvorfor vi arbejder, prioriterer og reagerer, som vi gør. I får indsigt i samspillet mellem arbejdsdagens betingelser og den menneskelige psykologi.

Den forståelse forbinder vi med konkrete greb, der gør det lettere at få det vigtige gjort og have overskud til resten af livet.

Det bliver I klogere på

01 **Psykologien bag vores valg og reaktioner**

Vi undersøger, hvordan automatiske reaktioner og vaner påvirker arbejdsdagen. Hvorfor får det lette eller presserende nogle gange forrang? Og hvad gør det svært at handle, som vi egentlig gerne vil?

02 **Opmærksomhed, fokus og mental kapacitet**

I bliver klogere på, hvordan uklare opgaver, afbrydelser og opgaveskift gør arbejdsdagen krævende. I får greb til at skabe tydelige næste skridt, beskytte fokus og holde pauser, der giver mental restitution.

03 **Det arbejde, der bliver i hovedet**

Vi ser på, hvorfor ufærdige opgaver og bekymringer kan blive ved med at optage os efter fyraften. I får greb til at skabe overblik, afslutte opgaver og give hovedet bedre mulighed for at holde fri.

Udbytte

- **Indsigt** i dig selv, dine kolleger og arbejdsdagens psykologi.
- **Sprog** til at tale om arbejdsdagen og det, I kan gøre anderledes.
- **Greb** til at løse hverdagens udfordringer, skabe mere ro og få det vigtige gjort.

Tre timer til jeres medarbejderdag

Selvsmart er til jer, der arbejder med viden og har en hverdag med opgaver, mails, møder og mange ting, der konkurrerer om opmærksomheden.

Workshoppen veksler mellem faglige oplæg, genkendelige eksempler og fælles refleksion. Vi står for det faglige indhold, og deltagerne behøver ikke at forberede sig.

Den passer til medarbejderdage, teamdage, trivselsdage og faglige seminarer.

Varighed	Pris
3 timer	**Fra 25.000 kr.** Ekskl. moms + transport

Hvem underviser?

Selvsmart bliver undervist af en af 4's partnere.



Katrine Nim Bruhn
Partner



Bo Kønskov Hansen
Partner

Det siger vores kunder

> "Bo er meget inspirerende og tankevækkende i sit utroligt veludførte foredrag. Vi påbegynder implementering af flere operationelle initiativer allerede i næste uge.

David Alfsen
Agile Coach
Novo

> "Med under 24 timers varsel leverede Katrine fra 4.dk et fagligt stærkt, underholdende og tankevækkende oplæg … som ramte både chefer og medarbejdere.

Stephanie Schneider Munch
Kaptajn
Forsvaret



Planlægger du en dag for dine kolleger?

Kontakt mig for booking

Charlotte Rhod Larsen · Koordinator
+45 36 20 90 44 · charlotte@4.dk