



... handling og forandring

## PERSONLIG PLANLÆGNING OG EFFEKTIVITET

- nå dine mål med gode vaner.

... en dag kom Alice til et sted, hvor vejen delte sig, og hun så en kat oppe i et træ. "Hvilken vej skal jeg gå?" sagde hun til katten. Dens svar var et spørgsmål: "Hvor skal du hen?"

"Det ved jeg ikke" svarede Alice.

Katten svarede: "Så er det lige meget."

*Citat fra Alice i eventyrland af Lewis Carroll*

Ved at opstille mål hjælper du dig selv til at vælge, hvor du vil hen i livet. Når du ved præcis, hvad du vil opnå, ved du også, hvor du skal koncentrere din indsats – og hvilken vej du skal gå.

Du er bremsen og speederen i dit liv. Du kan med andre ord selv styre hvor hurtigt du vil nå dine mål. Ubevidste vaner og manglende indsigt i egen drivkraft er bremser for vores potentielle succes. Det gælder i alle livets områder – faglige, sociale som personlige.

### UDDANNELSE ER EN VEJ DU KAN VÆLGE!

Konseqvens har tilrettelagt et kursusforløb over 3 moduler, der gør dig, dine medarbejdere og kolleger i stand til at nå jeres mål igennem nye værktøjer og tankemønstre, der skaber nye vaner.

Hvert modul består af én dags undervisning efterfulgt af en periode på ca. 4 uger, hvor du får mulighed for at omsætte teorien til praksis i din egen hverdag.

På kurset udleveres der et omfattende kompendium og en bog, som bliver gennemgående på de tre temaer og efterfølgende et godt opslagsværk til den videre udviklingsproces efter kurset.

### VI ARBEJDER MED 3 TEMAER PÅ KURSET

#### Tema 1 Proaktiv – friheden til at vælge

At tænke – og være proaktiv/forudseende er en grundlæggende vane/forudsætning få indflydelse. Reaktiv tænkning er uden energi og initiativ, men let at falde hen til. Friheden til at vælge, er vores personlige frihed til at vælge den adfærd, der letter vejen til vores mål via proaktiv adfærd.

#### Tema 2 Begynd med slutningen - Work-life-balance

Alting skabes to gange - i tanken og i handlingen. Evnen til at holde fokus på målet, og evnen til at skabe balance i vores liv giver succes på den lange bane og er afgørende for, at vores mål og livsvision kan opfyldes. Stress og livskriser er resultater af manglende bevidsthed om mål og deres indflydelse på de forskellige aspekter i vores liv.

#### Tema 3 Det første og vigtigste først

Prioritering, valg og fravalg skal give os mulighed for at nå vores mål. Muligheder og tilbud er der nok af, og hvis ikke vi prioriterer vores vigtigste handlinger, drænes vi for energi af alt det uforudsete. Planlægning er en forudsætning for effektivitet, og gode planlægningsvaner skaber overskud på alle fronter.

### ER DU INTERESSERET I AT HØRE MERE?

Ring til Jan Lund på 2074 0078 for mere information. Du kan finde mere om os på vores hjemmeside: [www.konseqvens.dk](http://www.konseqvens.dk)

Kursusforløbet koster kr. 4.500,- incl. materialer og forplejning ex. moms pr. person ved 16 deltagere.