



Når valget står mellem det der haster - og det der er vigtigt

Kursus i personlig planlægning kan give overskud og overblik i en hverdag med krav fra alle sider

Af journalist Jørgen Lind

Overskud og overblik

Alle mennesker på jorden har lige meget tid. I hvert døgn har vi allesammen 24 timer. Alle, der arbejder fra 8 til 16, har otte timers arbejdsdag. Men der er forskellig slags tid: Tiden iler af sted, når du skal slå rekorden i 200-meter løb. Tiden går langsomt, når du sidder og ser maling tørre.

"For de fleste moderne mennesker – det være sig medarbejdere, ledere eller selvstændige – er tiden blevet en barsk modstander. Der er så lidt tid og så mange krav. Tiden skrumper og opgaverne vokser – både i arbejdslivet og i privatlivet. Og det bliver bare værre og værre. Sådan føler stadig flere det", siger Carsten Thybo, leder af Uddannelseshuset, der har domicil på Ørholm Hovedgård i Lyngby-Tårnbæk kommune, og hvis kompetencer rækker tilbage til 1960'erne.

"Et kursus i personlig planlægning kan give overskud og overblik i en hverdag med krav fra alle sider. Kurset giver deltageren redskaber til at strukturere arbejdsdagen, så hun eller han kan arbejde med både øget effektivt og øget arbejdsglæde", fortsætter Carsten Thybo.

Frigøre timer og undgå stress

Uddannelseshusets kursus "Personlig planlægning" er et intensivt og meget deltageraktivt kursus. Det tager fat på de aktuelle problemer, der knytter sig til planlægning og prioritering af arbejde og fritid. Deltagerne får gennem en række tests og analyser indsigt i deres egen arbejdssituation og eget behov for udvikling.

Målet er at sætte deltagerne i stand til hurtigt at kunne overskue, prioritere og planlægge hverdagens mange forskelligartede opgaver. At få mange timer frigjort og undgå stress i hverdagen ved at blive mere effektiv.

Teori og individuelle opgaver

Kurset gennemføres som en vekselvirkning mellem teoretiske oplæg og individuelle analyseopgaver, fulgt op af gruppediskussioner og sammenfatning i plenum. Man lærer at finde og fjerne tidsrøvere – at skelne mellem de ting, der haster, og dem der er væsentlige.

En vigtig del af undervisningen handler om assertiv kommunikation. Deltageren lærer at øge sin personlige gennemslagskraft og skabe respekt gennem en ligeværdig, åben og ægte kommunikation. Man får også værktøjer til at bevare fokus og overblik i situationer, hvor man samarbejder, løser konflikter og træffer beslutninger.

Nyt syn på energi og tid

"Kurset i personlig planlægning varer normalt kun en enkelt dag, men det er meget kompakt. Tiden går hurtigt," slutter Carsten Thybo, der lover deltagerne en ændret

holdning til begreberne energi og tid.

Som lukket firmahold kan kurset efter ønske udvides til to dage.

J1/06

Uddannelseshuset Ørholm Hovedgård Ørholmvej 61 2800 Kgs. Lyngby
Tlf. +45 45 42 32 44 Fax. +45 45 42 44 69 E-mail: Info@uddannelseshuset.dk