

# MERE OVERSKUD OG EFFEKTIVITET I HVERDAGEN

FOR LEDERE OG MEDARBEJDERE PÅ IDRÆTS- OG FRITIDSFACILITETER  
DECEMBER 2019



En del af

**KLAR TIL FREMTIDEN** 

Uddannelsessamarbejde mellem faciliteterne på Sjælland



**Der findes ikke nogen værre måde at bruge sin tid på - end at løse en ligegyldig opgave til perfektion**

**Hvis vi kan effektivisere din hverdag med 10% svarer det til 160 timer pr. år!**

## Mere overskud og effektivitet i hverdagen

Dette uddannelsesforløb udbydes som en del af uddannelsessamarbejdet "Klar til fremtiden" der er udviklet i samarbejde mellem idræts- og fritidsfaciliteterne Ishøj, Rudersdal, Hørsholm, Jyllinge og Idrættens Udviklingscenter.

Partnerne er enige om nødvendigheden af, at faciliteterne på Sjælland i fællesskab får skabt en samlet plan for kompetenceudvikling af medarbejdere og ledere. Kun på den måde kan vi styrke vores position i markedet og på sigt bevare arbejdspladserne på vores anlæg. Vi har valgt at kalde samarbejdet "Klar til fremtiden". Vi håber at flest mulige faciliteter fra den danske idræts- og fritidsbranche er klar til at deltage. Uddannelsen har til formål at styrke den enkeltes personlige lederskab.

De fleste af os kan genkende billedet af hverdagen på kontoret.

Et arbejdsliv med mange forskellige forstyrrelser, opgaver, telefoner, mails og henvendelser fra kolleger, kunder og ledere, som alle har en opgave de gerne lige vil have løst.

De mange forstyrrelser og opgaver tager vores opmærksomhed, og selv om vi producerer og løser opgaver dagen lang, føler vi sjældent at vi kommer i mål. De store og vigtige opgaver bliver udskudt og ligger fortsat på bordet når man møder næste dag.

At vi skal være effektive og levere mere, er et grundvilkår på næsten alle arbejdspladser, som næppe kommer til at ændre sig. Derfor er det sjældent produktivt at bruge for mange ressourcer på de ydre rammer og vilkår. Med mindre disse naturligvis er urimelige.

I stedet fokuserer dette uddannelsesforløb på styrkelse af dit personlige lederskab, udvikling af effektive arbejdsrutiner og vaner, samt evnen til at fokusere på kerneopgaven - for på denne måde at styrke din personlige effektivitet og arbejdsglæde.

Vi udfordrer dit verdensbillede og måder at gøre tingene på, når det kommer til personlig effektivitet og arbejdsvaner. Samt at levere en række konkrete værktøjer til at få tingene gjort nemmere og hurtigere i en travl hverdag.

Fordelene ved denne proces er mange, men nævnes kan blandt andet:

- Større produktivitet
- Større arbejdsglæde
- Bedre beslutninger og kvalitet i arbejdet
- Mindre stress

Sammen er jeg sikker på, at vi kan finde mere tid til det væsentlige i dit arbejdsliv.

Med venlig hilsen  
**Kai Strandgaard Hansen**

Formand for Uddannelsesgruppen for de  
Sjællandske Faciliteter

Med venlig hilsen  
**Klaus Frejo**

Idrættens Udviklingscenter

# UNDERVISERE

## Underviser Klaus Frejo

Klaus Frejo, har mere end 25 års erfaring med arbejde i idræts- og fritidsbranchen. Dette være sig både helt praktisk som foreningsformand for en forening med 350 medlemmer, som sportschef ved Viborg Idrætsråd med rådgivning af 63 foreninger og som manager i Viborg Golfklub.

Teoretisk har Klaus Frejo arbejdet med emnet som underviser på forskellige videregående uddannelser. Derudover har han gennemført uddannelser i personlige effektivitet gennem flere år.

Alle øvrige undervisere fra Idrættens Udviklingscenter har stor teoretisk viden om organisering og personlig effektivitet samt konkret erfaring med værktøjer der kan anvendes i hverdagen.

# UNDERVISNINGSFORM

I undervisningen inddrages deltagernes egne erfaringer og perspektiver. Dette fordi vores erfaringer viser, at det er forudsætningen for det bedste læringsmiljø. Vi forudsætter aktiv deltagelse og engagement og tilbyder til gengæld et udfordrende og inspirerende læringsmiljø, med stor teoretisk indsigt, faglighed og erfaring fra frivillighedens verden.

Uddannelsen bygges op omkring kortere teoretiske indlæg efterfulgt af konkrete opgaver med udgangspunkt i skabeloner og værktøjer, som deltagerne kan anvende til at arbejde med egne problemstillinger og løsninger efterfølgende.

Undervisningsmaterialet udleveres i fysisk print og alle deltagere oprettes i onlineværktøjet Dropbox, hvor undervisningsmateriale, skabeloner, værktøjer m.v. uploades.

14 dage inden uddannelsesstart modtager alle deltagere et personligt refleksionsskema, som bruges til at registrere egne arbejdsvaner, opgaver og daglige udfordringer.

Refleksionsskemaet er den studerendes personlige udviklingsværktøj, som der arbejdes med imellem uddannelsesdagene, for at sikre en løbende læringsproces med udgangspunkt i egen hverdag.

Skemaet danner samtidigt udgangspunkt for den mundtlige eksamen.

# MODULER

## 1. MODUL

11.12.2019

Denne dag arbejdes med følgende temaer:

- Elementerne i personlig effektivitet og strukturering af arbejdsopgaverne.
- Elementerne i personlig effektivitet i forhold til jeres egen hverdag og måde at arbejde på
- Vi fokuserer på kerneopgaven, og evnen til at skelne det vigtigste fra det vigtige i en travl hverdag
- Hvad sker der i hjernen når vi bliver forstyrret eller multitasker?
- Arbejdsvaner der skaber ro og fokus på de vigtigste opgaver
- Håndtering af forstyrrelser i hverdagen
- Håndtering af mails
- Opgavelister og TO-DO Lister
- Den enkelte studerende formulerer et antal punkter, som man vil arbejde frem til næste uddannelsesdag for at højne egen effektivitet

## 2. MODUL

15.01.2020

Denne dag arbejdes med følgende temaer:

- Vaner og hvordan de styrer vores handlemønstre og arbejdsliv
- Hvordan vi kan arbejde med at ændre vaner og uheldige adfærdsmønstre i hverdagen
- Elementer i dit personlige lederskab og vej til bedre livskvalitet og arbejdsglæde
- Effektiv mødeledelse som en vej til at spare kostbar tid i hverdagen
- Hvordan kan vi blive bedre til at lede opad i organisationen og forventningsafstemme i forhold til ledere og bestyrelser der kræver vores opmærksomhed?

## 3. MODUL

29.01.2020

Denne dag arbejdes med følgende temaer:

- Om at sluge frøer - håndtering af overspringshandling og uoverskuelige projekter
- Hvad er vidensledelse og hvordan vidensledelse kan styrke vores effektivitet?
- Implementering af vidensledelse og struktureret vidensopsamling i organisationen
- Årsplaner, uddelegering af opgaver og struktur på videns opsamling i organisationen
- Skabeloner og andre konkret værktøjer til styrkelse af effektivitet
- Vi drøfter de vedtagne principper, og effekten af at arbejde ud fra dem.
- De studerende sparrer omkring de personlige handlingsplaner
- Indhold i den personlige handlingsplan til styrkelse af egen effektivitet og overskud på arbejdspladsen

## 4. MODUL

20.02.2020

Denne dag arbejdes med følgende temaer:

- Facilitering af møder for at sikre optimalt udbytte
- Hvordan man planlægger effektive møder så de ikke tager længere tid end nødvendigt
- Elementerne i effektive beslutningsprocesser
- Anvendelse af forskellige typer af møder tilpasset konkrete behov
- Forberedelse til eksamen

## EKSAMEN

05.03.2020



# UDDANNELSESSTED

Uddannelsen afholdes fra 08.30 - 16.00 på **Ishøj Idræts- og fritidscenter**

Uddannelsen afsluttes med en mundtlig eksamen på i alt ca. 30 minutter med udgangspunkt i en problemformulering efter eget valg. Uddannelsesforløbet "Mere overskud og effektivitet i hverdagen" er baseret på akademifaget "Organisering" på 5 ECTS, en del af akademiuddannelsen i Innovation, produkt og produktion.

## PRIS I ALT

**9.500 KR. + MOMS**

Tilmelding til uddannelsen inkluderer:

- Gennemførelse af 4 dages undervisningsforløb
- Fuld forplejning alle dage.
- Mappe med printet undervisningsmateriale
- Undervisningsmateriale, skabeloner og værktøjer til brug for det videre arbejde med at styrke egen hverdag.
- Eksamen og eksamensbevis fra Erhvervsakademi Dania og Idrættens Udviklingscenter

Prisen er pr. person og eksklusiv betaling til uddannelsesstedet.

## TILMELDING

Tilmelding til uddannelsen foregår til kursuskoordinator Cecilie Hallstrøm på mail [cecilie@iuce.dk](mailto:cecilie@iuce.dk) eller tlf. 42901387.

Oplys venligst facilitet, navn på deltager og ønskede uddannelse.

**Tilmeldingsfrist er fredag den 29. november 2019.** Tilmeldingen er bindende.

## TILSKUDSMULIGHEDER

Studerende og deres arbejdsgivere har mulighed for at søge tilskud til uddannelsen via Statens Voksen Uddannelsesstøtte (SVU), Omstillingsfonden samt evt. kompetencefonden.

Tilskud fra Omstillingsfonden på op til kr. 10.000,- pr. år. såfremt du opfylder kravene. Omstillingsfonden uddeles efter først til mølle princip.

Tilskud fra Statens Voksen Uddannelsesstøtte (SVU) tildeles til arbejdsgiveren der sender medarbejderen på uddannelse. Såfremt medarbejderen opfylder kravene, kan arbejdsgiveren modtage kr. 522,- pr. undervisningsdag.

Læs mere på hhv. [www.svu.dk](http://www.svu.dk) og [www.ufm.dk](http://www.ufm.dk)

