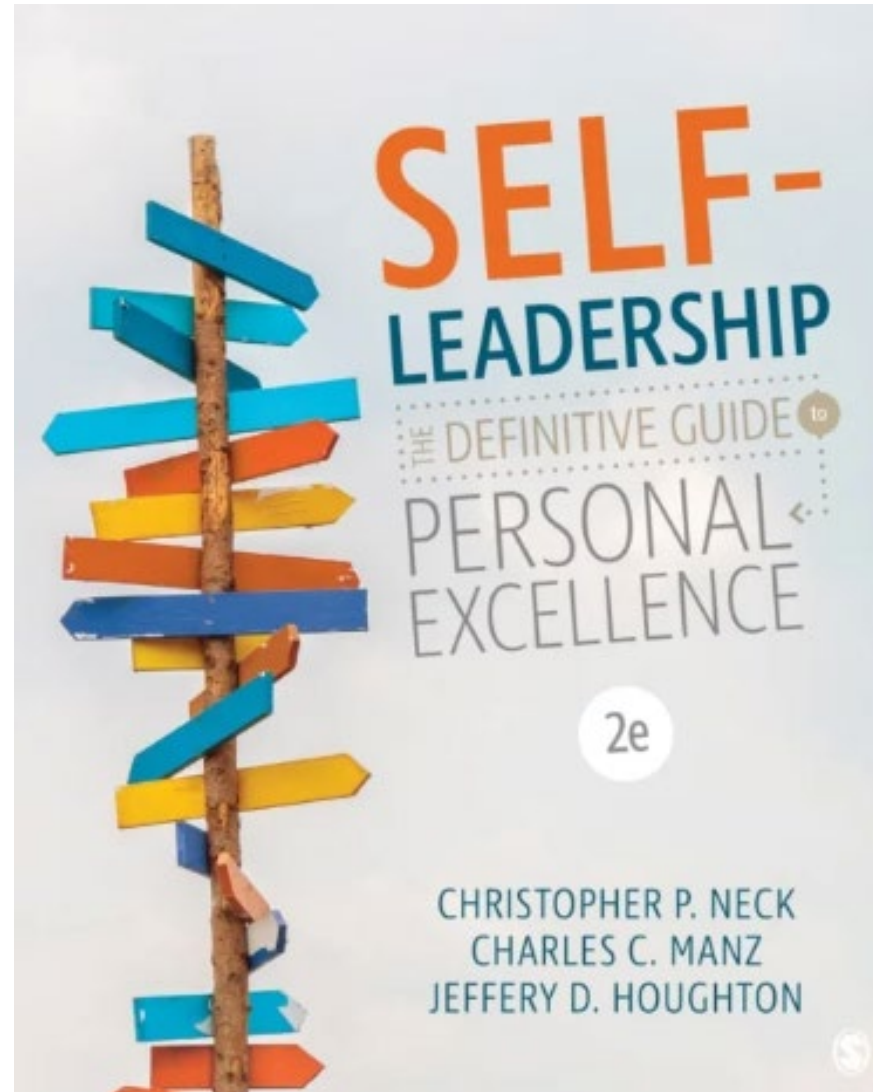




Selvledelse og tidsstyring

Lære mer?



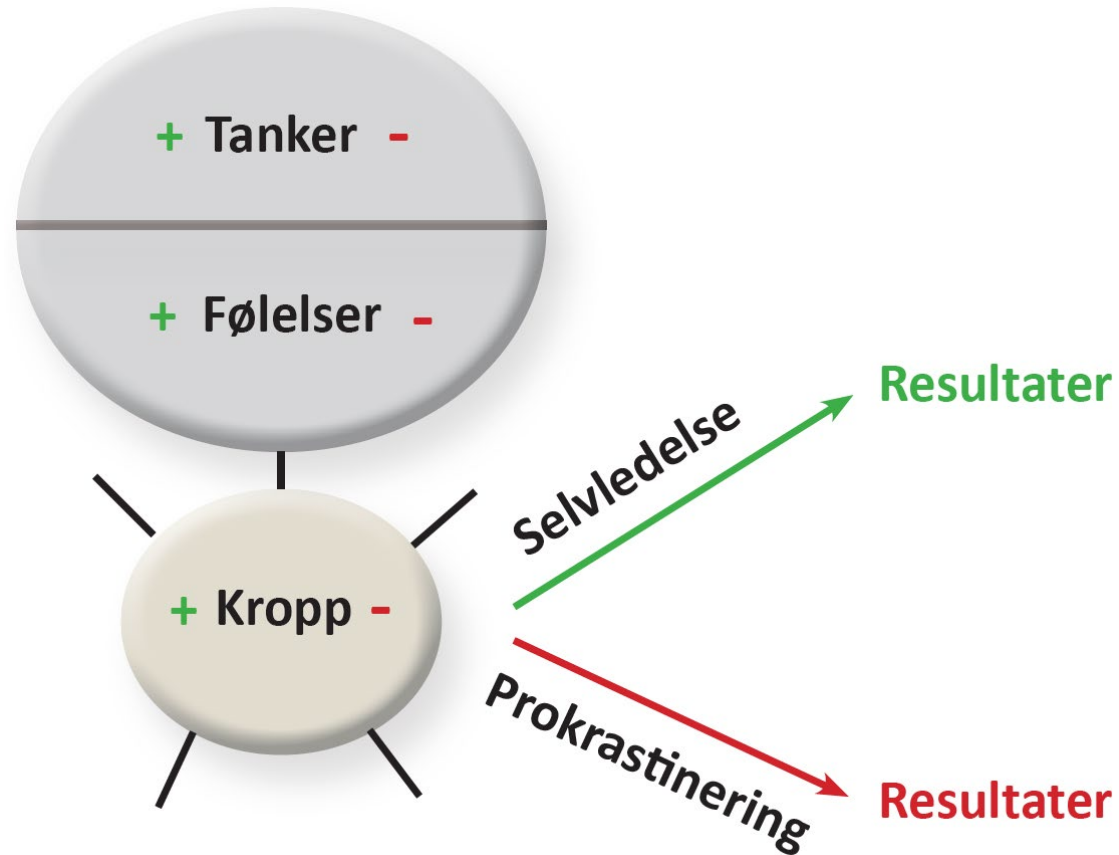
God og effektiv ledelse



Selvledelse

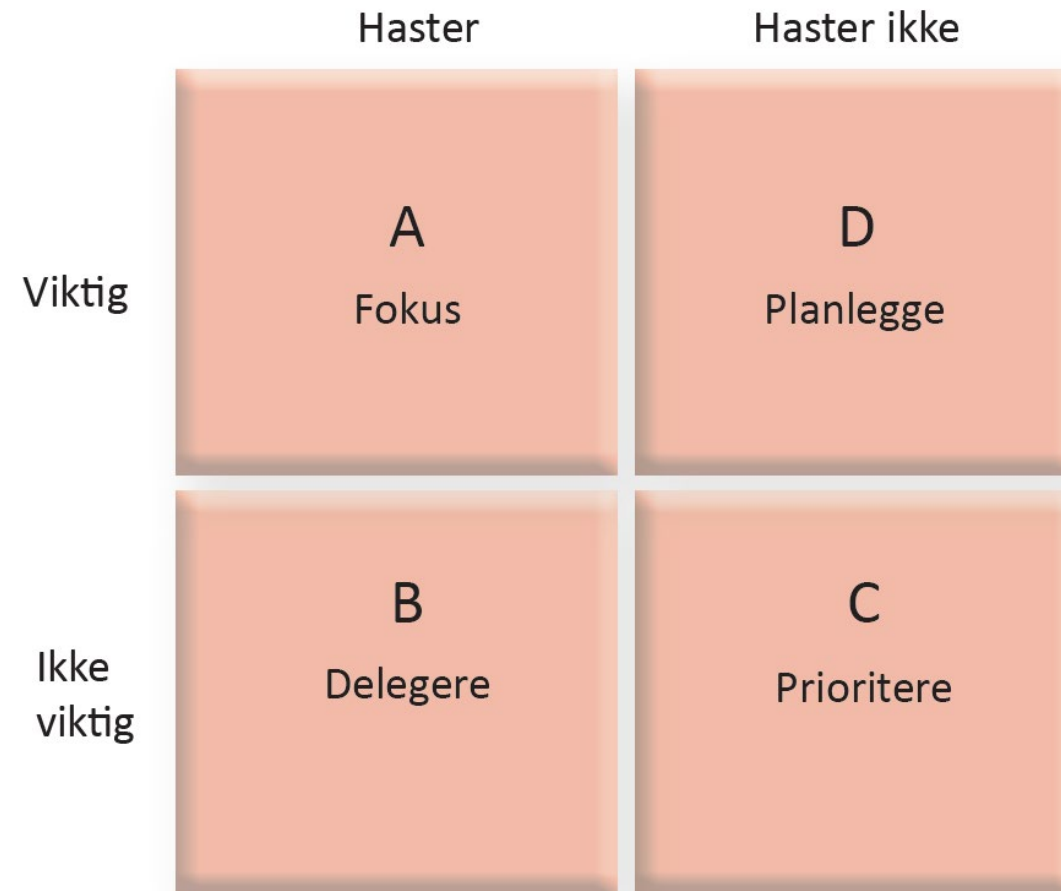
Selvledelse handler om å komme til handling selv når:

1. Tankene dine kommer med unnskyldninger på hvorfor du skal utsette det
2. Du ikke føler for å gjøre det
3. Kroppen din forteller deg at du ikke har nok energi til å gjennomføre det

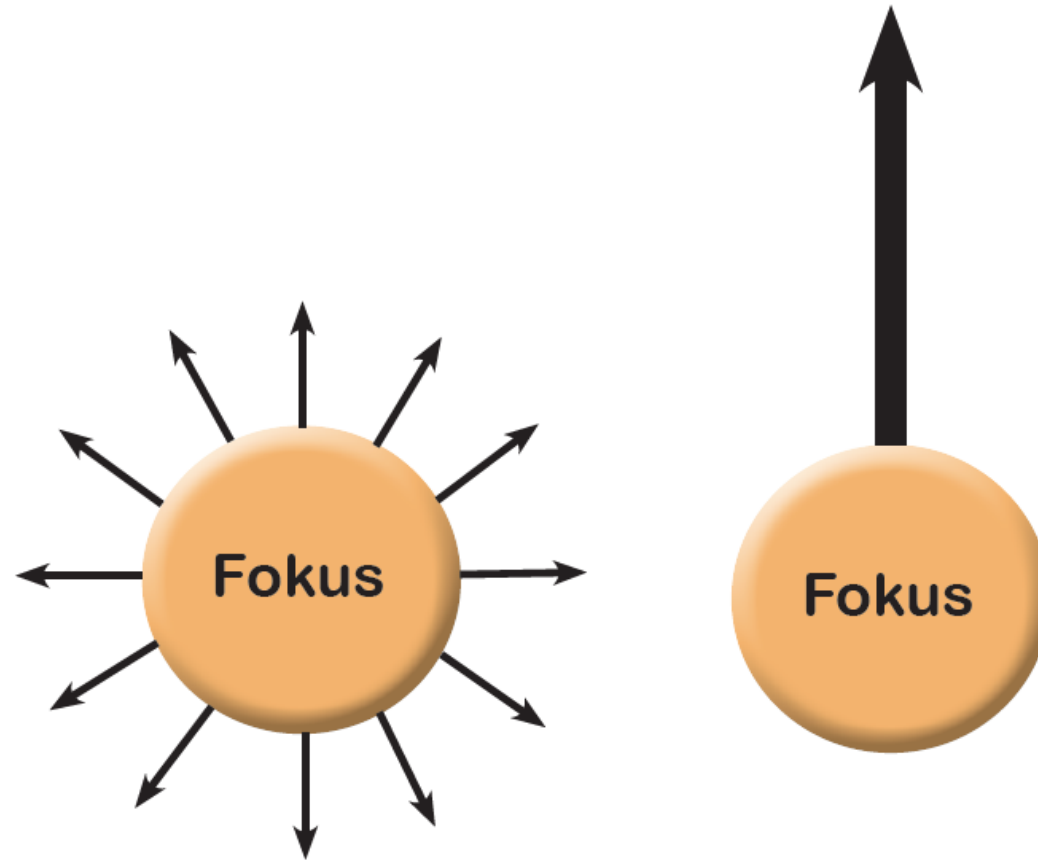


God tidsstyring

Eisenhower-kvadranten

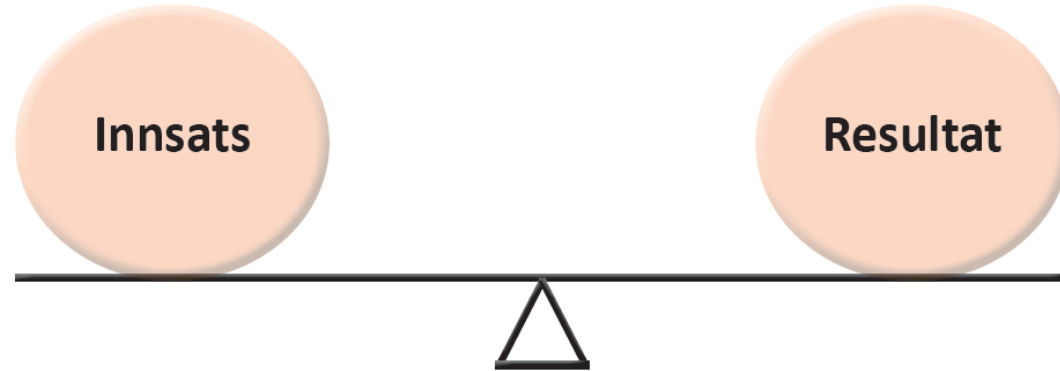


Tidsstyring - Fokus

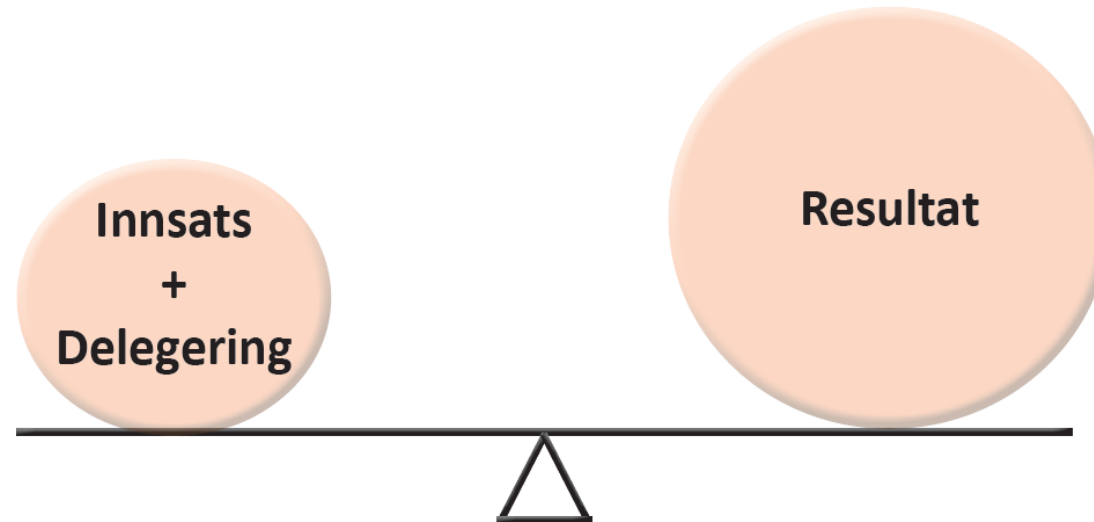


Tidsstyring - Delegere

Fagperson



Leder



Tidsstyring - Prioritere

- Hva prioriterer du å bruke tiden din på?
- Sier du ja til noe, sier du nei til noe annet
- Evnen til å sette grenser og si nei er viktig. Både til deg selv og andre



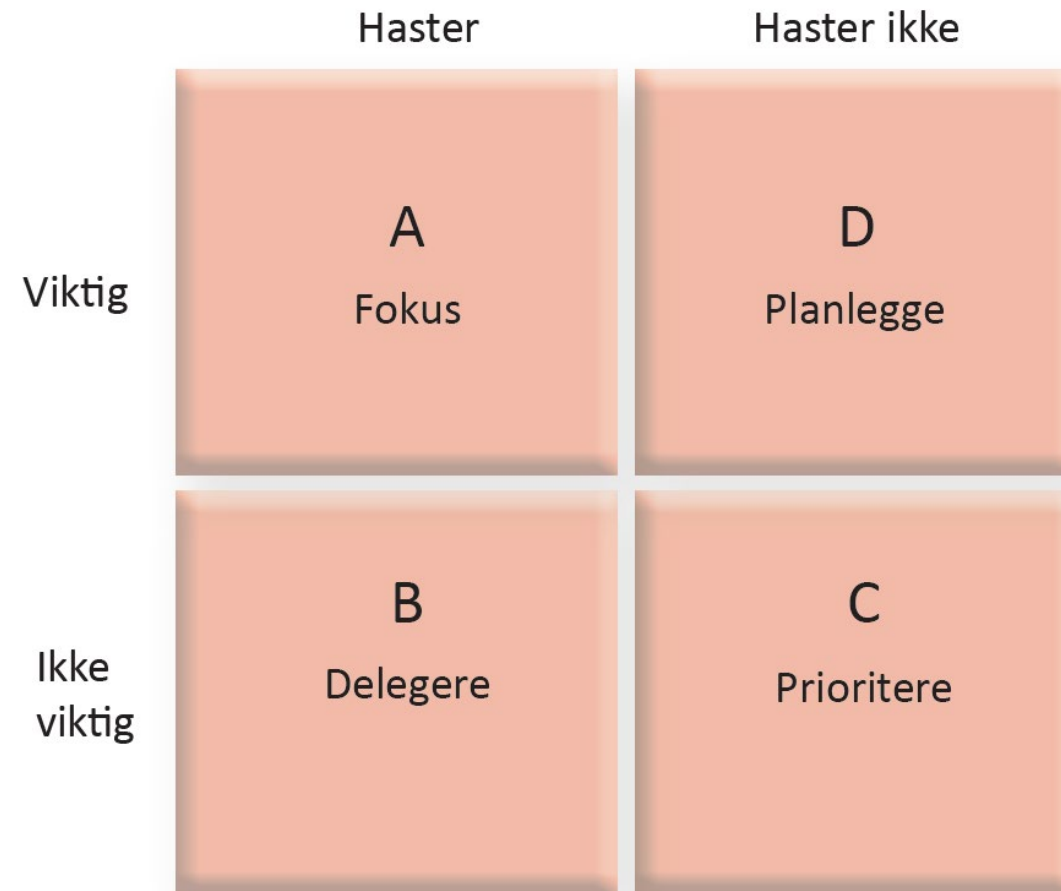
Tidsstyring - Planlegge

- Har du kontroll over kalenderen din, eller har kalenderen din kontroll over deg?
- Booker du møter med deg selv i kalenderen din?
- Setter du av tid til læring, refleksjon og evaluering?



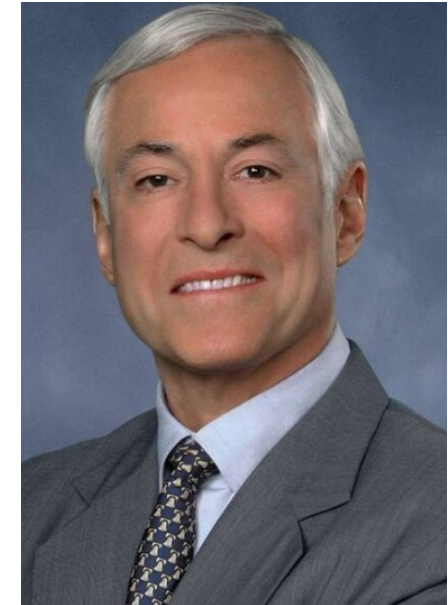
God tidsstyring

Eisenhower-kvadranten

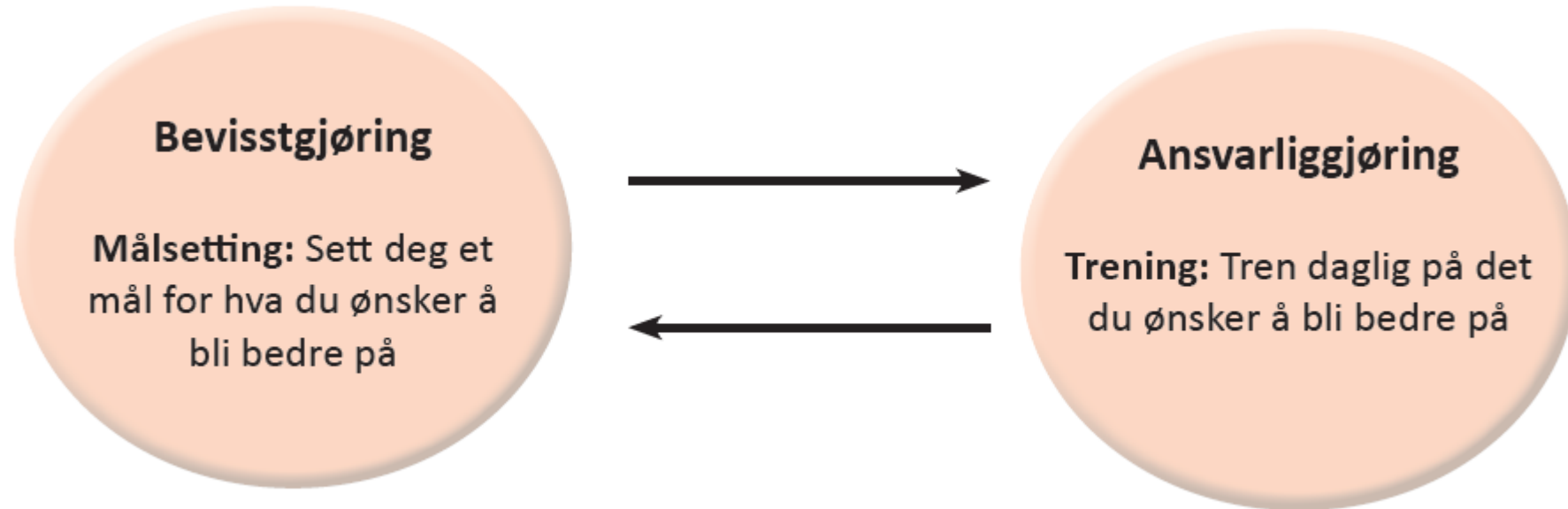


Brian Tracy sine 7 C'er til vellykket selvledelse

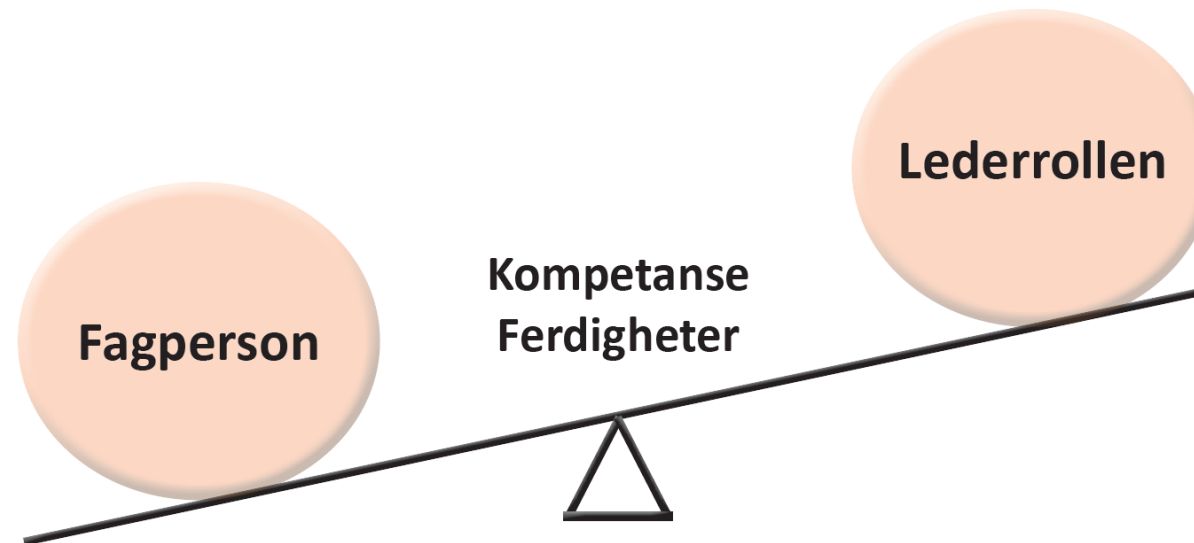
1. Clarity (klarhet)
2. Competence (kompetanse)
3. Concentration (konsentrasjon)
4. Constraints (begrensninger)
5. Continous learning (kontinuerlig læring)
6. Commitment (forpliktelse)
7. Courage (mot)



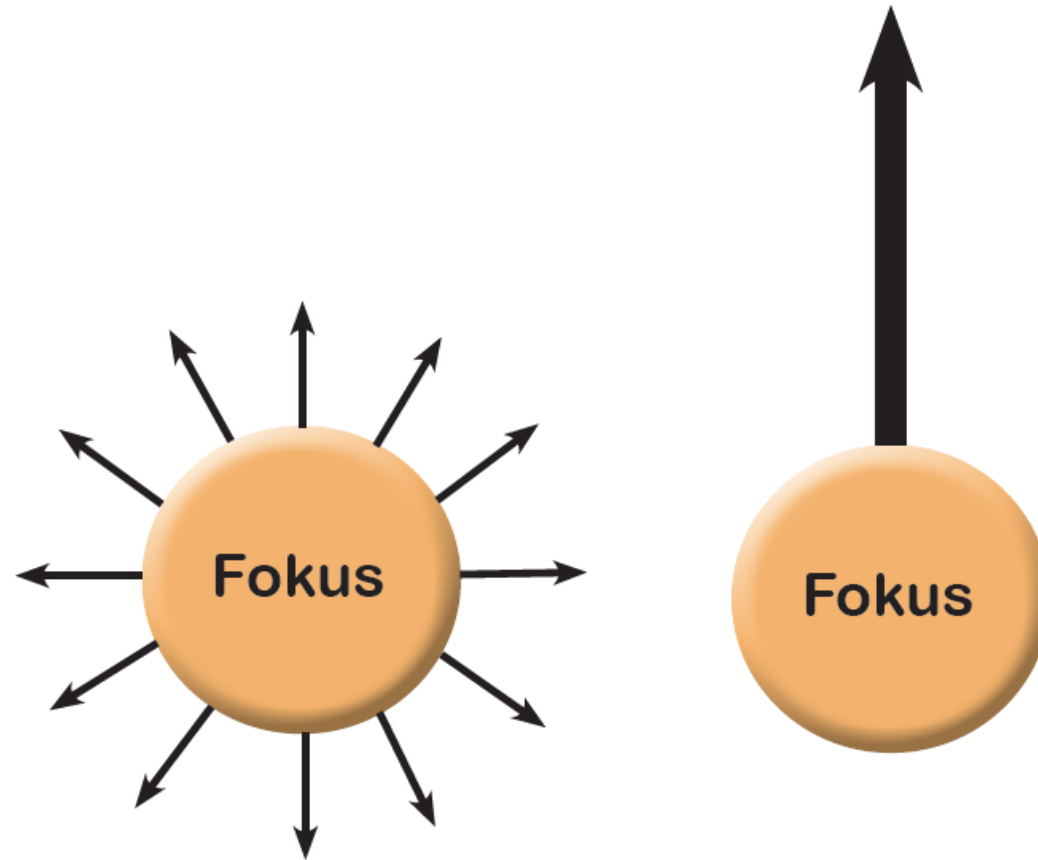
1. Clarity (klarhet)



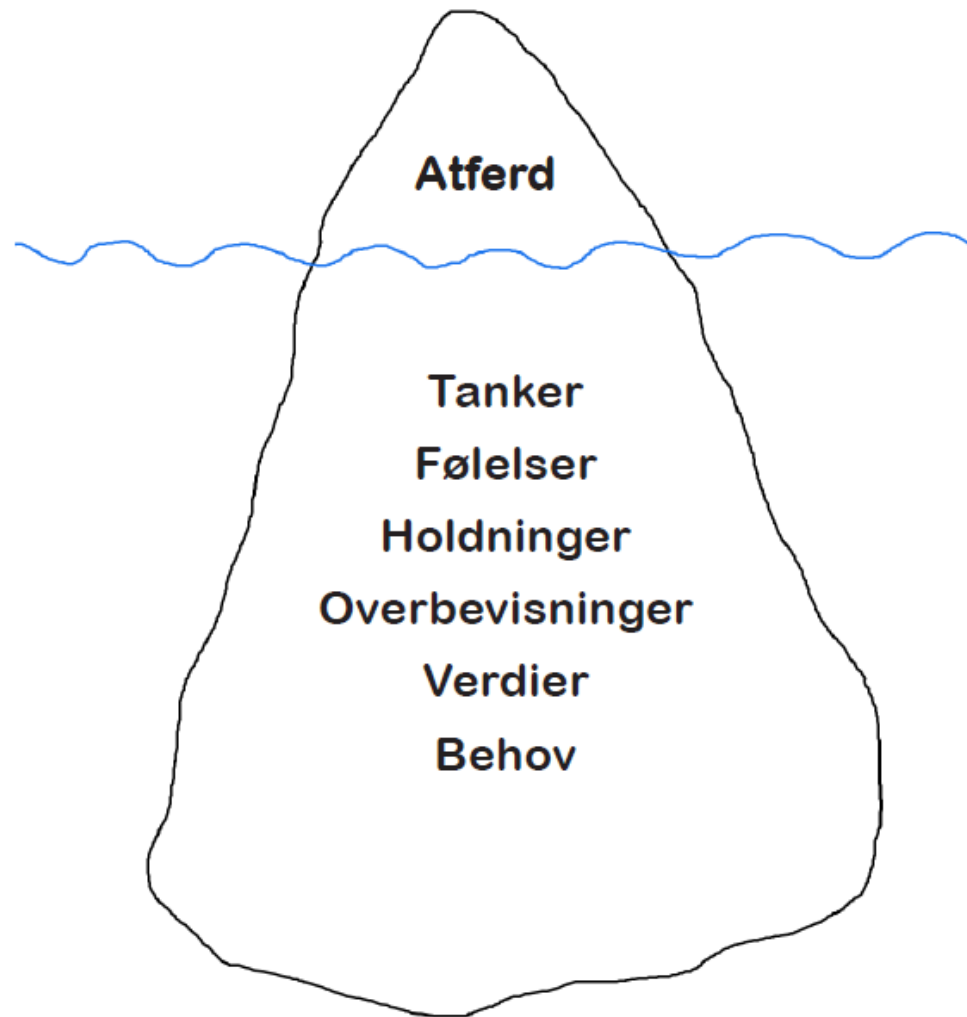
2. Competence (kompetanse)



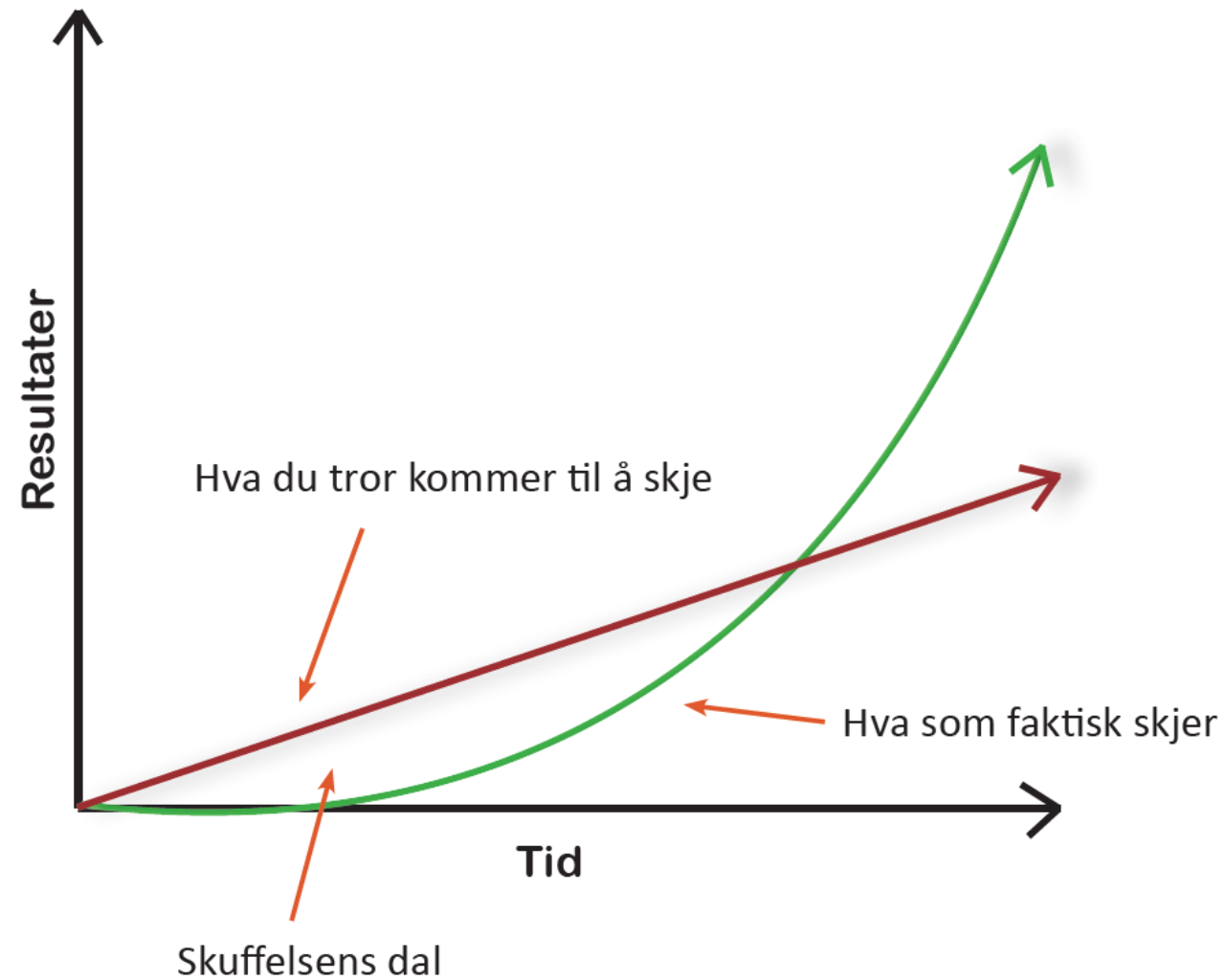
3. Concentration (konsentrasjon)



4. Constraints (begrensninger)



5. Commitment (forpliktelse)



6. Continuous learning (kontinuerlig læring)

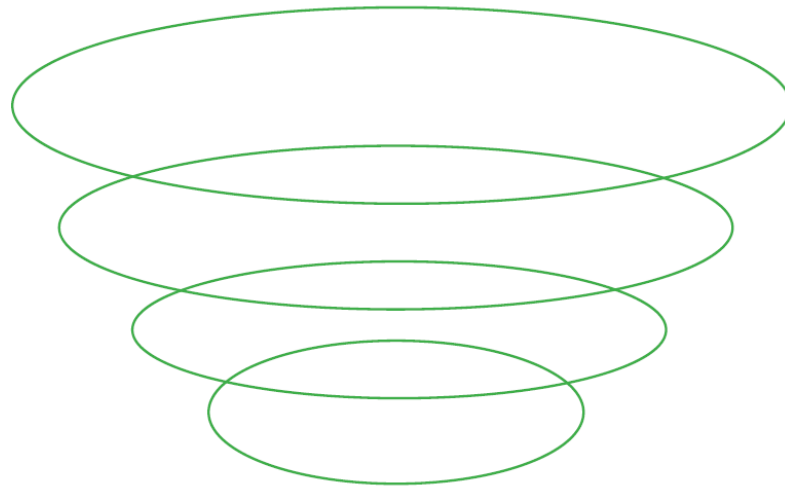
Oppover spiral

Nedover spiral

3. Forpliktelse

2. Trening på nye ferdigheter

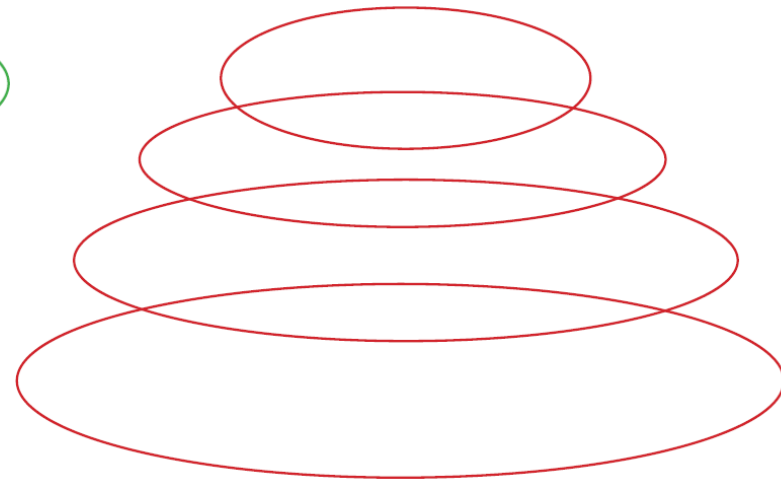
1. Læring



1. Ingen læring

2. Ingen trening på nye ferdigheter

3. Ingen forpliktelse



7. Courage (mot)

