



# Timefulness™-programmet

## Personlig Effektivitet för stresshantering

TimeFinder erbjuder en individuell utbildning/coachning med fokus på att öka kontrollen över arbetssituationen och därmed minska känslan av stress. Timefulness™-programmet har sin utgångspunkt i personlig effektivitet och kombinerar detta med övningar inom mindfulness och mental träning.

Förutom minskad stress så resulterar utbildningen och coachningen i att deltagaren upplever att han/hon frigör tid, ofta runt 20 % av arbetstiden, får en bättre balans mellan jobb- och privatliv samt ökar förmågan till fokus och koncentration.

Genom Timefulness™-programmet får man lära sig enkla principer för att inte medvetet eller omedvetet hoppa mellan saker/uppgifter hela tiden (s.k. multitasking), att organisera och strukturera arbetsplatsen, att hitta system för att avlasta hjärnan från alla komihåg och annat som stressar oss. Det handlar också om att lära sig att planera och prioritera, att kunna delegera och ibland säga nej samt att hitta ett effektivt sätt att hantera sin mail. Dessa metoder och arbetssätt kombineras med mindfulness och mental träning genom bl. a avslappningsövningar och fokus-/koncentrationsövningar.

Målet med Timefulness™-programmet är att få en ökad känsla av kontroll över både jobb- och privatliv, minska stressnivån samt frigöra 10-25% av arbetstiden.

Programmet är en vidareutveckling av TimeFinders Effektivitets-Bootcamp och har sitt fokus på att minska känslan av stress. Programmet består i sitt grundutförande av förberedande samtal med deltagaren, en individuell utbildningsdag samt uppföljning via mail och/eller telefon varje vecka under 2 månader och ett uppföljnings-/avstämningmöte efter 2 månader.

Varje deltagare bedöms individuellt och det finns möjlighet att vid behov/önskemål kombinera ovanstående med ett antal personliga uppföljningsmöten/coachningstillfällen samt fördjupning i mindfulness och mental träning. Detta offereras då separat.

Viktigt att tänka på är att detta program framförallt verkar i förebyggande syfte och ska inte ersätta mer djupgående behov av t ex psykologhjälp eller likande. Dock kan det fungera mycket bra som ett komplement till ovan nämnda stöd.