



# PEP<sup>®</sup>

## Personliga EffektivitetsProgrammet

**Det här är kursen för dig som känner att det finns fler arbetsuppgifter än vad det finns timmar på dygnet.**

**Svämmar e-postlådan över? Händer det att du får leta efter dokument? Känner du att tiden ibland inte räcker till?**

**Skulle du vilja känna större kontroll och glädje i arbetet, få mer tid för koncentrerat arbete och minska informationsmängden? Då är detta kursen för dig!**

**PEP<sup>®</sup> hjälper dig att hitta ett enklare arbetssätt, som gör att du frigör tid och minskar stressen. Du får synliga resultat redan första dagen!**

### GENOMFÖRANDE

PEP genomförs i grupper om 8-9 deltagare på din egen arbetsplats där vi varvar teori och praktik. Varje deltagare får, vid varje steg, individuell coaching och uppföljning.

Via en enkätundersökning skapar vi oss en bild av din arbetssituation för att på bästa sätt kunna tillgodose just dina behov.

### Steg 1 – heldag

- Få förståelse för vad förhållningsbeteendet innebär och en metod för att motverka detta.
- Träna på att fatta beslut enligt Gör det Nu-principen.
- Strukturering av arbetsmaterial och hantering av det ständiga flödet av information och arbetsuppgifter.
- Upprätta en personlig utvecklingsplan för PEP.

### Steg 2 - heldag

- Personlig planering för att få fler uppgifter avslutade i rätt tid.
- En metod för att hantera och eliminera tidstjuvar.
- En prioriteringsmodell för att få rätt saker gjorda i tid och att bättre nå uppsatta mål.
- Inventering av all arbetstid – vart tar tiden vägen?
- Att använda kalendern som ett verkligt planeringsredskap.
- Veckoplanering för att kunna "lämna jobbet på jobbet".
- Handlingsplaner för enklare hantering av större arbetsuppgifter.
- Effektiv delegering – rätt person gör rätt saker!
- Uppföljning av utvecklingsplan för PEP.

### Steg 3 – heldag

- Effektivare hantering av ditt e-postsystem och e-postfödet – ta makten över din inkorg.
- Effektiv strukturering av elektroniskt arbetsmaterial.
- Uppföljning av utvecklingsplan för PEP.

### Steg 4 – heldag

- Kort repetition anpassad efter deltagarnas behov.
- Fokus på individuell uppföljning och coaching
- Uppföljning av utvecklingsplan för PEP
- Kvalitetssäkring och utvärdering

### TIDSÅTGÅNG

4 heldagar med ca 4-10 veckors mellanrum mellan varje dag.

**Stockholm:** IBT Sweden AB • Korta Gatan 7 • 171 54 Solna  
Tel. 08-564 80 900 • Fax 08-28 91 90 • [merinfo@ibt.se](mailto:merinfo@ibt.se)

**Göteborg:** IBT Sweden AB • Kråketorpsgatan 20 • 431 53 Mölndal  
Tel. 031-706 19 50 • Fax 031-87 79 90 • [merinfo@ibt.se](mailto:merinfo@ibt.se)

**Malmö:** IBT Sweden AB • Rönnviksgatan 13 • 213 74 Malmö  
Tel. 040-607 18 50 • [merinfo@ibt.se](mailto:merinfo@ibt.se)

**IBT<sup>®</sup>**  
"Få mer gjort"  
[www.ibt.se](http://www.ibt.se)