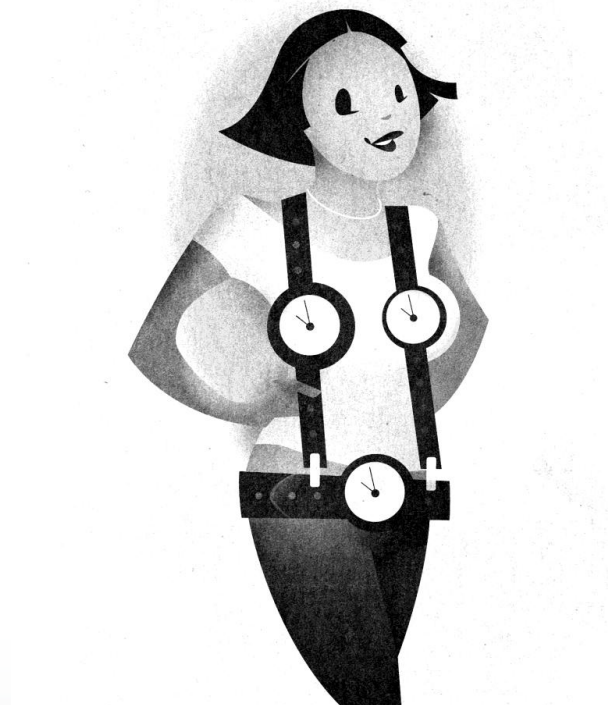


Savner du (også) overblik og struktur i en travl hverdag?



Kend din tidstype!



Læs uddybende artikel om tidstyperne på www.trinekolding.dk

Tøm hovedet!



Trine Kolding
NÅR TIDEN ER VIGTIG

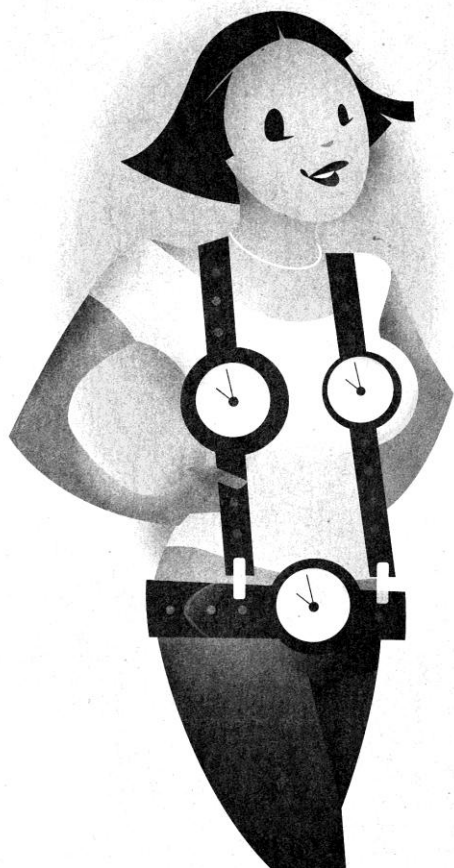


- "Det ta'r kun et øjeblik"
- Afslappet forhold til tid
- Manglende ur
- Glemmer de 3 T'er
- "Ja"!
- Urealistiske planer
- I nu'et
- Lystbetonet – det sjove først
- Sidste øjeblik



- "Erfaringen viser... og jeg har kalkuleret med ..."
- Planlægning og struktur
- To do-lister og tidsestimering
- Buffertid
- Fokus på nutid og fremtid
- Kommer til tiden eller før tid
- Fokus på deadlines

Tidspessimisten



- "Har vi nu tid nok?", "Det kan nok ikke lade sig gøre"
- "Nej"!
- Detaljer
- Kalkulerer med alt
- Fremtidsorienteret
- Starter med pligt opgaverne
- Har det vanskeligt med uforudsete opgaver og hændelser
- I god tid!

To varianter af Tidsoptimisten



Den ustrukturerede tidsoptimist

- "Fem minutter!"
- Planlægning som spændetrøje
- Ustruktureret
- Meget afslappet forhold til tid og deadlines
- Glemmer at ting og mennesker tager tid
- Ofte i sidste øjeblik eller for sent
- Glemmer tid og sted
- Spontan og impulsiv

Den planlæggende tidsoptimist

- "Vi kan lige nå det!"
- Stram eller endda urealistisk planlægning
- Struktur og lister
- Har tendens til at sige ja til for mange ting
- Presser aktiviteter sammen i forsøget på at nå "det hele"
- Hænger ofte i en klokkestreng
- Til tider anstrengt forhold til tid

Tag tiden tilbage! Tips til tidsoptimering

1. Målet?
2. Tøm hovedet!
3. Tidsestimering – træen din tidsrealisme
4. Prioritér – du bliver alligevel aldrig færdig!
5. Start- og sluttidspunkt
6. Husk 40% - reglen
7. Afsæt tid i kalenderen – forpligter og synliggør
8. Uforstyrret tid – menneskeret og effektivitetsfremmende



Trine Kolding – Når tiden er vigtig

Tune Erhvervspark

Tune Parkvej 5

4030 Tune

T/M: 61 71 32 90

tk@trinekolding.dk

www.trinekolding.dk