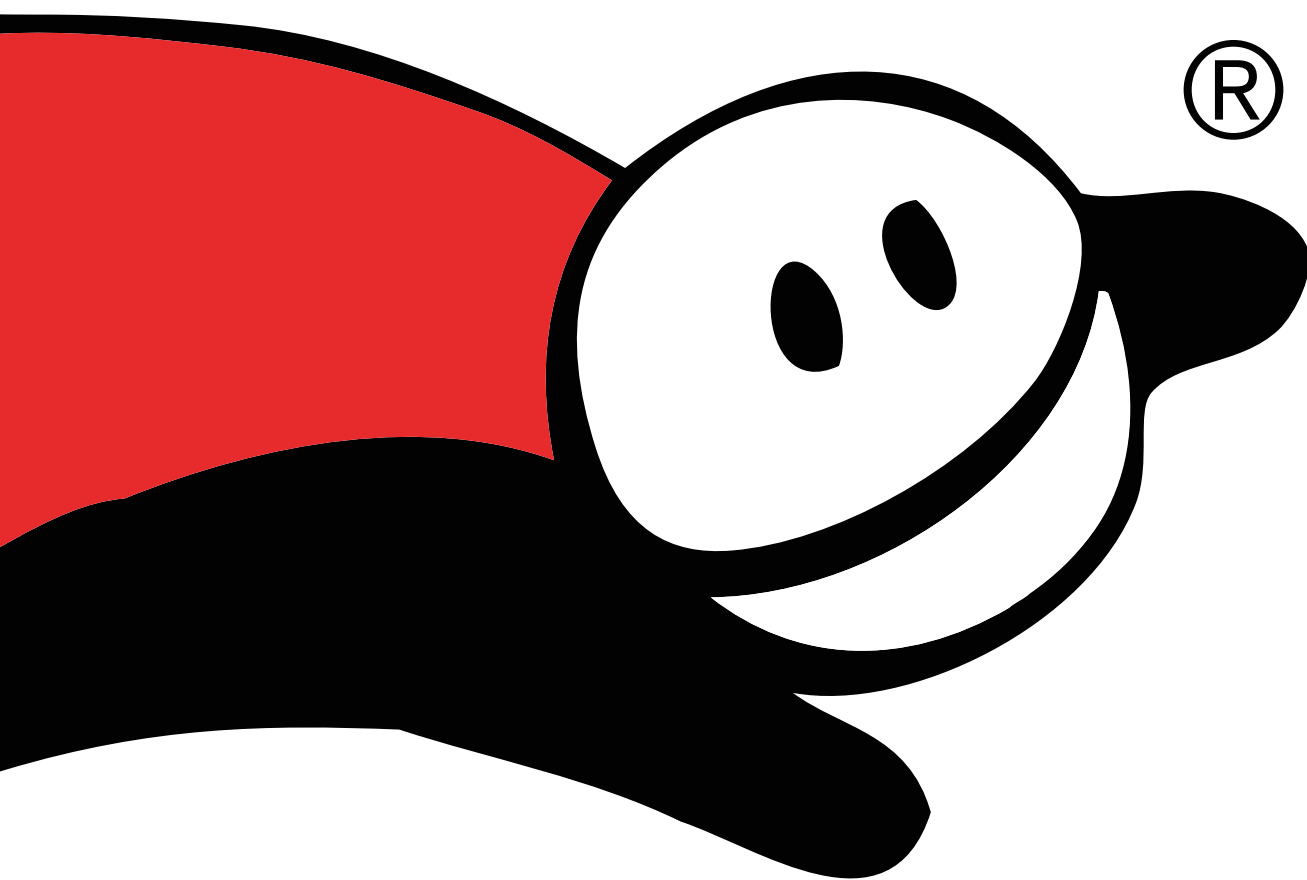
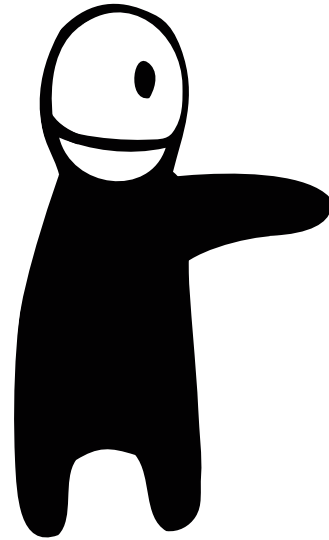
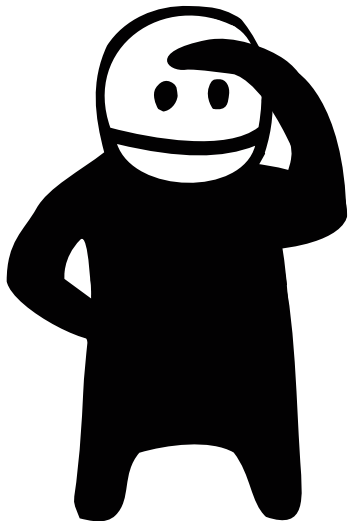


super
navigator
uddannelsen





På den moderne arbejdsplads arbejder vi, til alle opgaver er løst - og det er de aldrig! Er du ramt af en tsunami af arbejdsopgaver? Hvem sætter kursen i dit liv? Har du balance mellem dit arbejde og privatliv?

Vi uddanner supernavigatører

Al forandring begynder med os selv, og derfor arbejder vi intensivt med den enkelte. Vores kurser strækker sig over en 5-ugers periode med 3 timers undervisning per uge, og der arbejdes med konkrete værktøjer imellem hver kursusgang for at opnå størst mulig effekt af forløbet. Der er max. 15 deltagere per kursus.

Et supernavigatør kursus er bygget op omkring fire roller: Tidsvogter, Pilot, Dirigent og Æstetiker.

Rollerne lærer dig:

- optimal udnyttelse af arbejdstid og privat tid gennem bedre planlægning
- bevidsthed om mål i livet
- udnyttelse af biologisk rytme - hvornår man peaker fysisk og mentalt og arbejder mest effektivt
- valg af rette omgivelser

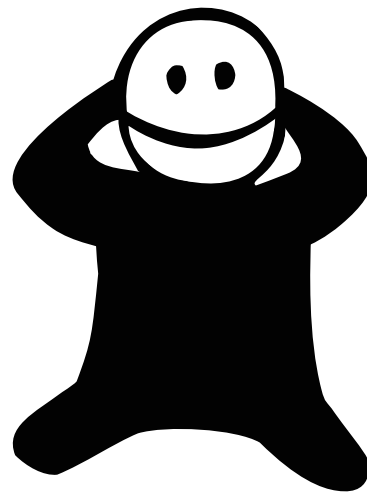
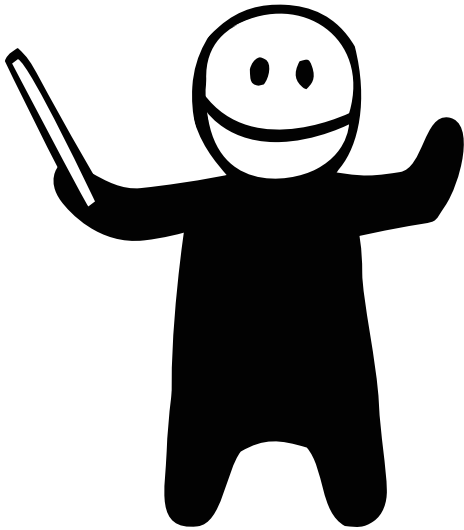
Til sidst bliver du supernavigatør:



1. kursusgang: *Tidsvogteren* – har overblik over sin tid og mestrer realistisk planlægning. Mennesker, der har kontrol over tiden, er mere afslappede, kreative og produktive. Hvad bruger du tiden på?



2. kursusgang: *Piloten* – vælger livs- og arbejdskurs. Sæt kursen i dit liv før andre gør det for dig. Find mål og retning og sæt fokus. Hvad vil du gerne opnå?



Lær at prioritere og opstil 3-4 navigationspunkter i dit liv. Piloten er bevidst om livets tilvalg og fravalg.



3. kursusgang: *Dirigenten* – lever og arbejder i egen rytme. Vores døgnrytme er genetisk betinget. Er du A-menneske eller B-menneske? Har du mest energi kl. 6 om morgenen eller kl. 20 om aftenen? Dirigenten udnytter sin biologiske rytme til at skabe den optimale balance mellem performance og restitution.



4. kursusgang: *Æstetiker*en – vælger de rette omgivelser. Kunsten er at vælge de rette omgivelser til den rette aktivitet. Æstetikeren er bevidst om rummets betydning. Hvor finder du roen? Hvor finder du inspirationen? Hvilke omgivelser giver dig energi?

5. kursusgang: *Supernavigatøren* – er et menneske, der formår at navigere i en hektisk hverdag med et inferno af muligheder, krav og information. For at det enkelte menneske kan navigere og tage ansvar for eget arbejds- og privatliv, kræver det de rette navigationsredskaber: Overblik, fokus, langsomhed og ro. At leve er at navigere!

Fordobling af medarbejder-tilfredsheden

Vi kan dokumentere gode resultater i samtlige virksomheder, hvor vi har uddannet supernavigatører. Supernavigatører bidrager direkte til øget produktivitet og større medarbejder-tilfredshed og som følge heraf lavere medarbejderomsætning og mindre stress og sygefravær. Alt sammen gode kort at have på hånden i kampen om den bedste arbejdskraft.

