

# Tímastjórnun GERÐU ÞAÐ NÚNA

Með því að fjölga ákvörðunum þá gerum við miklu meira. Minni frestun = aukin afköst.

lestu meira um námskeiðið á [www.ibt.is](http://www.ibt.is)



## Tímastjórnun

Það er alltaf erfitt fyrir okkur hjá IBT að tala um tímastjórnun-  
námskeiðið, því ekki getum við  
stjórnað tímanum. En þetta efni  
sem við tókum fyrir í Gerðu það  
núna!, erum við sannfærð um að  
það eigi eftir að virka fyrir þig.



## Vinnuvenjur

Að breyta vinnuvenjum kallar  
á ástundun og ábyrgð. Það er  
mjög auðvelt að falla í sama  
farið aftur. Áreitið er oft milkið  
og þáttakendur skoða einfaldar  
en áhrifaríkar aðferðir til að nýta  
tíma sinn betur og vinna vinnu  
sína með þeim hætti að það sé  
við stjórnvöllinn.



## Tímanotkun

### MARKMIÐ NÁMSKEIÐSINS

Að þú lærir að umgangast tímann  
þinn sem þína dýrmætustu eign.  
Að þú lærir leiðir til að fjölga  
ákvörðunum þínum.  
Að þú temjir þér lykilhugtakið í  
PEP þjálfun, Gerðu það núna!



## Strax núna

Námskeiðið er tvískipt:

Í fysta hlutanum er fjallað um  
Gerðu það núna", lykilhugtakið í  
PEP þjálfun.

Í seinni hlutanum er áherslan á  
eigin áætlanagerð og forgangs-  
röðun.

## IBT námskeið

GERÐU MEIRA MEÐ MINNI FYRIRHÖFN OG ÞÚ HAGNAST!

Þjóðum upp á fjölbreyttar lausnir til að þú getir nýtt tímann þinn betur og eignast meiri frítíma.

IBT býður vönduð námskeið sem auðvelda þér að stjórna tíma þínum. Námskeiðin eru fjölbreytt og taka á ýmsum þáttum sem gefa þér aukinn frítíma. Markmiðið er að auka skilning á eigin eiginleikum og annara og að saman vinnum við oft betur og getum áorkað meiru en sem einstaklingar.

## Af hverju IBT?

- Samanlögð reynsla okkar er mikil. Bæði úr sjálfstæðum rekstri ásamt framkvæmdastjórn í fjölbreyttum fyrirtækjum í margvislegum rekstri.
- „Framsetning Gunnars er bæði skemmtileg og skýr og allt skipulag í kringum námskeiðin er 100%.“ - Gerður Pétursdóttir, ISAVIA.
- Starfsmenn hafa valið að fá einkatíma hjá Gunnari og í kjölfarið náð mun betri tökum á tímastjórnun og skipulagi.
- Umfram allt; afar hagnýtt viðfangsefni og skemmtilegt, sem nýttist í leik og starfi.“ - Hallgrímur Gröndal, Ríkiskaup.



Gylfaflöt 22  
112 Reykjavík



664 6550



gunnar@ibt.is  
[www.ibt.is](http://www.ibt.is)