

ÖPPEN KURS

”Låt tiden bli din vän” med Kaichron® Tidsprofil

Har dygnet för få timmar?

Är det svårt att fokusera på ”rätt” saker?

Eller känns det som att du fastnat i ”ekorrhjulet” eller ”torktumlaren”?

Det är ett faktum att tidsbrist skapar stress och dåliga resultat medan tidsbalans och att fokus ger goda resultat och främjar friskhet. Workshopen Låt tiden bli din vän ger dig de verktyg du behöver för att nyttja och njuta av tiden på ett nytt sätt. Den hjälper dig att bli medveten om hur du förhåller dig till tid, så att du kan göra aktiva val för att hitta den balans du vill ha. Du kommer att hinna med det du ska och samtidigt ge dig själv den tid du behöver för återhämtning och reflektion – balans mellan görande och varande.

Metoden vi arbetar med heter Kaichron® Tidsprofil. Centrala begrepp är *görande* och *varande* och människans behov av de båda. Där görande står för aktivitet och handling och varande för reflektion och andrum.

Kaichron® Tidsprofil består av två delar; olika tidstyper samt ett coachande synsätt. Vi urskiljer olika tidstyper där var och en har sina särskilda mönster och kännetecken i form av tempo, tankar och uttryckssätt. Varje tidstyp har både styrkor och utmaningar och ni kommer att känna igen både er själva och era kollegor i en eller kanske flera typer. Hur betar vi oss i tidspressade lägen? Hur på verkas kommunikationen - och hur hanterar vi varandras olikheter? – Detta är frågor vi behandlar.

Den andra delen är ett coachande synsätt. Utmärkande för det är att det är värderingsfritt utan att ta ställning till rätt eller fel. Det gäller både för oss människor och för företeelser omkring oss – så som tiden. Det utgår från en övertygelse om att varje människa kan och vill ta eget ansvar och fatta egna beslut, grundade i sig själva.

Kaichron® Tidsprofil innebär ett helhetsgrepp på tid – med nya tankar, perspektiv och konkreta verktyg för att skapa framgångsrika resultat och främja friskhet.

I antikens Grekland fanns det två ord för tid: **Kairos** och **Chronos**. Där Kairos stod för rätt eller lämpligt tillfälle; tiden mellan tiden, det ögonblick då något speciellt händer. Medan Chronos refererade till kronologisk eller sekventiell tid.

Kairos och Chronos var också gudar i den grekiska mytologin. Kairos var en av Zeus söner och därmed sonson till tidsguden Chronos.

www.en.wikipedia.org

Kursinnehåll

- Grundläggande kunskap om tid ur olika perspektiv; kroppsligt, mentalt och kommunikativt
- Definition av begreppen Varande och Görande
- Genomgång av Tidsprofilen med samtliga tidstyper
- Tidsprofilen som gemensamt språk
- Tidsdagbok
- Deltagarna skapar sin framtida Tidprofil
- Att sätta den individuella Tidsprofilen i perspektiv till olika situationer på jobbet och i privatlivet
- Konkreta verktyg för att förändra tanke- och handlingsmönster
- Handlingsplaner för en positiv hållbar förändring

Sagt om Kaichron® Tidsprofilen

"Det jag uppskattar med Tidsprofilen är att den går att använda direkt i verksamheten och för mig personligen i mitt förhållningssätt till tid. Den är lätt och rolig att ta till sig och inspirerar till nytt lärande." Britt Weide, Supervisor, Professionell Coach

"Boost utbildning om tiden ger mig verkligen mycket att tänka på. Jag identifierade mig genast med tidstypen Kanin, som vill göra allt på en gång och helst ha det hela klart innan jag börjat. Fick inspiration av tidstypen Puh – nu tänker jag dagligen på att en Puhdos behöver jag för att hålla andningen på rätt nivå och att en sak i taget är en bra honung – bara detta att använda dessa figurer – ett fantastiskt kreativt gäng på Boost som skapat denna utbildning" Charlotte Olsson, VD Insikta AB

Några av våra referenser

Bodil Jönsson (2002) Tio tankar om tid, samt Tio år senare (2009)
Stefan Klein (2008) Tid: upplev utnyttja uppfatta
Alan Seal (2010) The Power of Your Presence
Ulf Peter Hallberg: Professor Theunissen och Tidens negativa teologi
Peter Währborg (2009) Stress vår tids ohälsa

Upplägg i våra koncept

I alla workshops och föreläsningar jobbar vi med teoretisk kunskap kombinerat med många praktiska övningar samt tillfälle till reflektioner, enskilt och i grupp. I våra koncept ingår både nya förhållningssätt och konkreta verktyg. Vi är alltid två utbildare/kursledare samtidigt. Deltagarna är aktiva och tar ansvar för sitt eget lärande samt får uppleva coachande förhållningssätt och metodik på plats. Vi utgår från individens egna kunskaper och erfarenheter för att skapa medvetenhet och lärande. Vi tar också hänsyn till människors olika lärostilar och intelligenser för att på så sätt ge mesta möjliga förutsättningar till hållbar utveckling. Vi har en orubblig tro på människans förmåga till utveckling.

Om oss

Boost drivs av Marie Klint och Eva-Lotta Frid. Vi är båda utbildade coacher enligt ICF (International Coach Federation) på grund- och fördjupningsnivå, samt har utbildning som Coach Trainers.

Marie Klint har lång erfarenhet som ledare, utbildare och samtalsledare inom privat näringsliv, utbildnings- och vårdverksamhet. Marie har arbetat med olika sorters samtal, både på individ- och gruppnivå i form av bl a utvecklingssamtal och stöd- och kris-samtal.

Eva-Lotta Frid har erfarenhet av både studenthandledning, undervisning och studievägledning vid universitet och högskola. Eva-Lotta har även arbetat i flera år som dramapedagog med bl a våga framträda-kurser, samt som frivillig samtalsledare vid sfi.

Vi är medlemmar av ICF, International Coach Federation, det största internationella branschorganet för coacher. ICF kvalitetssäkrar coaching och arbetar för att sätta hög etisk standard inom professionen coaching. Vi arbetar enligt ICF:s etiska riktlinjer.

Välkommen att kontakta oss för mer information.