

29-30 november, 2006  
Hotel Riverton, Göteborg

**OBS!**

Anmäl dig före den  
15 september och du får  
500 kr i rabatt!

Inspiration och motivationskurs för dig som arbetar som

# Ekonomiassistent

---

- Effektivisera din arbetsdag - få mer gjort på mindre tid
- Förbättra din kommunikation och få ett bättre samarbete
- Så hanterar du stress på bästa sätt
- Bli bättre på konstruktiv konfliktlösning
- Öka motivationen, arbetsglädjen och resultaten

---

Anmäl dig idag!  
faxes in till 08-28 01 20  
eller gå in på  
[www.confex.se](http://www.confex.se)



**Confex**

## Två dagar för dig som vill utvecklas både på jobbet och privat

Vare sig du arbetar på ekonomiavdelningen eller på lönekontoret så ställs det **höga krav på effektivitet, snabbhet och noggrannhet i ditt arbete**. En liten miss kan ge stora konsekvenser som i värsta fall kan gå ut över verksamheten och dina kollegor. Men hur gör man då för att klara av att hålla huvudet kallt och inte stressa ihjäl sig när månadsbokslut eller löneutbetalningar närmar sig? Hur finner du motivation och arbetsglädje i allt det här?

Genom att delta på den här kursen **får du verktygen och teknikerna** som kan göra dig både **effektivare och säkrare** i ditt jobb som ekonomi- eller löneassistent. Samtidigt lär du dig hur du kan bli bättre på att ta hand om dig själv och dina kollegor så att **sjukskrivningarna minskar och arbetsglädjen ökar**.

Kursen är populär och har ett begränsat antal platser. Skicka därför in din anmälan redan i dag via fax, e-post eller Internet: [www.confex.se](http://www.confex.se). Använd gärna anmälningsformuläret på baksidan.

Bästa hälsningar



Sofia Pihl  
Projektledare  
Telefon: 08-28 43 74  
E-post: [sofia.pihl@confex.se](mailto:sofia.pihl@confex.se)  
Fax: 08-28 01 20

**Beate Bjelke** är en erfaren och kunskapsrik föreläsare som har mer än 20 års erfarenhet av att föreläsa och undervisa i ämnet effektivisering av arbetsdagen. Beate har under de senaste åren hjälpt hundratals personer att höja sin personliga effektivitet. Nu har du en enastående möjlighet att höra henne.

**Agneta Andersson** från *Friskoteket* har lång erfarenhet av lärande. Hon har sin bakgrund från Idrottshögskolan (GIH, Stockholm) och Lärarhögskolan i Malmö. I dag arbetar hon som friskvårdskonsult och kommer att ge dig en rad goda tips på hur du tar hand om dig själv och hur du klarar en stressig vardag.

**Birgitta Henning** har stor erfarenhet av livets alla sidor. Hon lämnar ingen oberörd. Inspirerar, oroar, väcker till liv. Utvecklar personlig mognad och professionell kompetens utifrån var och ens livsmål, styrkor och svagheter. Hanterar kriser, konflikter, stress och gruppdynamik.

**Kenth Åkerman** är en mycket efterfrågad inspiratör, perspektivskapare och föredragshållare. Kenth arbetar som personlig coach samt utbildare inom bland annat effektiv kommunikation och motivation.

*"Jättetrevligt, man har fått en kick framåt!"*

*"Mycket trevligt arrangemang! Gav många tankeställare, karismatiska föreläsare, glada skratt, och många tankar att ta med sig hem."*

*"Kändes verklighetsnära och väldigt igenkännande."*

*"Mycket bra innehåll, en perfekt blandning!"*

## Onsdag 29 november

## Torsdag 30 november

09.00 Dörrarna öppnas för registrering  
Kaffe, te och smörgås serveras

### Få mer gjort på ekonomiavdelningen

- Förstå förutsättningarna för att kunna fungera optimalt
- Lär dig mer om människans effektivitet och prestationsförmåga - Lär dig när du är som mest produktiv
- Hur du utnyttjar dina egna resurser
- Upptäck hur du kan spara energi till de krävande uppgifterna
- Bli du trött vid två tre-tiden? - Så utnyttjar du eftermiddagen bättre

*Beate Bjelke - föreläsare och författare*

### Metoder som hjälper dig att övervinna dina tuffaste och svåraste tidstjuvar

- Hur du identifierar och övervinner de största produktivitetstjuvarna
- Så övervinner du dina värsta tidstjuvar
- Reducera stress genom att tackla tidstjuvarna på rätt sätt
- Hur man sätter gränser och säger nej - att mena det och få förståelse för det

*Beate Bjelke - föreläsare och författare*

### Så motiverar du dig själv och andra

- Så finner du motivationen i jobbet som ekonomi- och löneassistent
- Hur du kan sprida motivation och kreativitet på arbetsplatsen
- Förändra ditt beteende- därmed också ditt liv
- Konsten att tänka positivt- även vid stress och motgång

*Kenth Åkerman - coach och föreläsare*

### Så kan du vara med och skapa arbetsglädje på jobbet

- Var med och skapa en positiv stämning på jobbet
- Lär dig att identifiera de faktorer som driver och begränsar dig i ditt arbetsliv
- Få fram de bästa drivkrafterna hos dig själv och hos andra
- Så kan du själv påverka att din dag blir positiv, inspirerande och meningsfull
- Lär dig att möta utmaningar utan att göra av med energi
- Så finner du arbetsglädjen och tron på dig själv som ekonomi- och löneassistent

*Kenth Åkerman - coach och föreläsare*

09.00 Samling - kaffe, te och smörgås

### Personlig mognad och professionell kompetens i din yrkesroll

- Kommunikation - varför är det ibland så svårt...???
- Att bygga förtroendefulla relationer för goda resultat
- Hinder och "struligheter" på vägen

*Birgitta Henning - coach och konsult*

### Bli säkrare på att förebygga och att hantera konflikter

- Vad det är som gör att en situation kan kännas obehaglig och besvärlig ?
- Bli bättre på att hantera "spända situationer" och på att förebygga framtida konflikter på arbetsplatsen
- Så kan du måne undvika att ta illa vid dig när någon behandlar dig illa....
- Praktiska tillämpningar av konkreta vardagssituationer

*Birgitta Henning - coach och konsult*

### Vardagsfriskvård - hur du hanterar stress och mår bra

- Hur du tar vara på dig själv i en stressig vardag
- Lär dig känna igen kroppens mentala och fysiska signaler
- Så bemästrar du stressen

*Agneta Andersson - friskvårdskonsult*

### Hinna orka njuta av livet

- Hur du klarar av att njuta av livet trots tidsklämmor och allt som "måste" hinnas med
- Hur din attityd och livssyn är påverkar hur du mår och vad du orkar
- Lär dig korta avspännings- och koncentrationstekniker

*Agneta Andersson - friskvårdskonsult*

### Praktiska upplysningar för de två dagarna:

Registrering och servering av kaffe/te/smörgås kl 09.00. Kursen startar kl 09.30, förmiddagsfika serveras kl 10.45-11.15, lunch 12.30-13.30 och eftermiddagsfika kl 14.30-15.00. Kursen slutar kl 16.00.

Kontakta projektledaren via e-mail:  
sofia.pihl@confex.se eller per telefon:  
08-28 43 74

1548

Ekonomiassistent

29-30 november, 2006

<b>1. Efternamn:</b>	<b>Förnamn:</b>	
Befattning:	Avdelning:	
E-post:		
<b>2. Efternamn:</b>	<b>Förnamn:</b>	
Befattning:	Avdelning:	
E-post:		
<b>3. Efternamn:</b>	<b>Förnamn:</b>	
Befattning:	Avdelning:	
E-post:		
Företag:	Bransch:	
Adress:	Postnr./Ort:	
Telefon:	Fax:	Hemsida:

**KURSAVGIFT**

Kr 5 990,- (exkl. moms) per person.  
Servering i pauserna, lunch och dokumentation är inkluderat i priset.  
**Kontakta projektledaren för information om grupprabatter.**

**SÅ HÄR ANMÄLER DU DIG:**

- På Internet: [www.confex.se](http://www.confex.se)
- Faxa den här baksidan till: 08-28 01 20
- Skicka e-post till: [confex@konferens.se](mailto:confex@konferens.se)
- Kontakta projektledaren: 08-28 43 74
- Maila projektledaren: [sofia.pihl@confex.se](mailto:sofia.pihl@confex.se)

Datum:.....Signatur:.....

<b>KURSKOKAL</b> <b>Hotell Riverton</b> Stora Badhusgatan 26 Tlf: 031-75001000  <a href="http://www.riverton.se">www.riverton.se</a>	<b>PROJEKTLEDARE</b> <b>Sofia Pihl</b> Tfn: 08-28 43 74 E-post: <a href="mailto:sofia.pihl@confex.se">sofia.pihl@confex.se</a>	<b>AVBOKNING</b> Anmälan är bindande, och eventuell avbokning måste ske skriftligen. Vid avbokning debiteras en avgift på minst 20 %. Om du avbokar senare än 14 dagar innan kursen startar debiteras en avgift på 50 % av kursavgiften. Vid avbokning senare än 7 dagar innan, debiteras full deltagaravgift. Skulle du bli förhindrad från att delta kan du eventuellt överlåta platsen åt en kollega eller få dokumentation från konferensen
<b>CONFEX SVERIGE</b> Confex Sverige AB är det svenska dotterbolaget i Confex-gruppen som är en av Skandinaviens ledande kurs- och konferensarrangörer. Confex finns i Sverige, Norge och Danmark. Deltar du på en av våra kurser, är det vårt mål att du efter det kommer tillbaka till ditt arbete med praktiska färdigheter och fördjupade kunskaper. Deltar du i en av våra konferenser blir du uppdaterad om nyheter, trender och utveckling inom din bransch eller arbetsområde. Confex erbjuder kurser och konferenser inriktat mot både privat och offentlig sektor.		<b><a href="http://www.confex.se">www.confex.se</a></b>