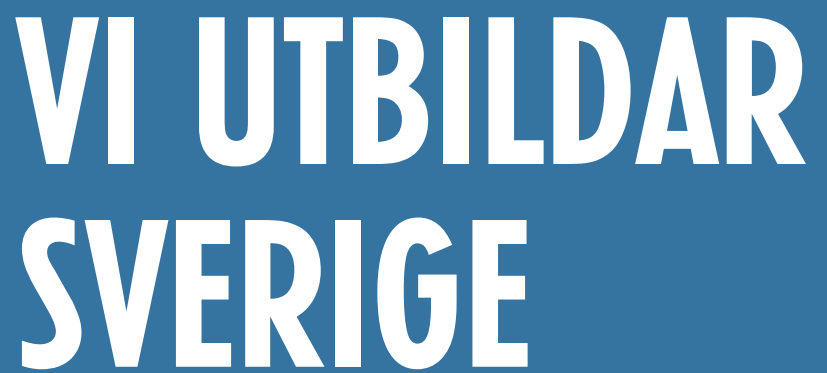




...OCH EN MASSA MER!

INNEHÅLL

- 4 Dina otåliga gener tar dig till oss
- 6 Ledarskap
- 16 Ekonomi
- 18 AI
- 19 Hur fungerar det att gå kurs online?
- 22 Excel
- 28 Företagsanpassad utbildning
- 32 Kommunikation
- 38 Juridik
- 46 Konferenser
- 49 Kunskapsgruppen Yrkehögskola
- 52 ST-kurser



CHECKLISTA INFÖR SVÅRA SAMTAL
Sida 12

48 KORSORD

27 KORTKOMMANDON
I EXCEL



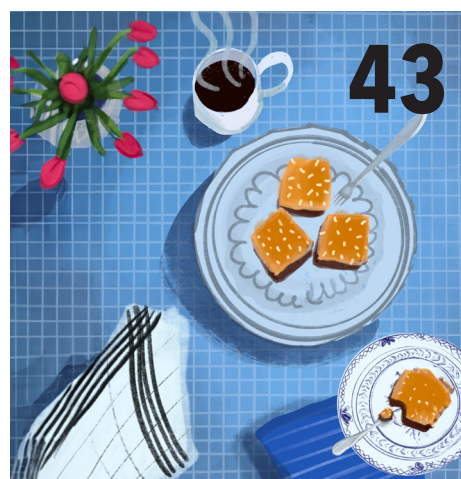
50

DÄRFÖR ÄLSKAR VI PENNOR
Sida 50

36 ARBETSPOSITION



LÄR DIG SITTA RÄTT!
Sida 36



43
DET PERFEKTA RECEPTET TILL
FREDAGSFIKAT
Sida 43

44

KONTORSVÄXTER FÖR DIG
SOM GLÖMMER VATTNA
ALLT UTOM KAFFEMASKINEN!
Sida 44



14



VAD ÄR VÄRDET PÅ EN UTBILDNING?

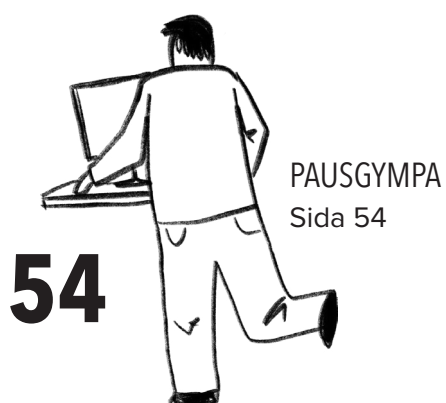
Sida 14



20

MÅR DU DÅLIGT AV ALL E-POST?

Sida 20



54

45



FRÅGA DOKTORN: VARFÖR ÄR DET OLIKA
VARMT I KURSLOKALEN?

Sida 45



42

MUSIKQUIZ OM GDPR!
Kan du koppla ihop rätt
låttitel med rätt GDPR-företeelse?
Sida 42



DINA LAGOM OTÅLIGA GENER TAR DIG TILL OSS

TEXT Fredrik Bankler ILLUSTRATION Anna Östling

Det är 200 000 år sedan på savannen. Två förhistoriska människor är ute och letar mat. De börjar gräva efter några näringsrika rötter.

Den ena av dem, vi kan kalla henne Linda, hittar ett gäng rötter och smaskar i sig. Sedan tar det längre och längre tid för henne att hitta något ätbart. Hon blir otålig och drar vidare, bortom nästa krön för att se om det finns mer mat där.

Den andra hominiden, vi kan kalla honom Johan, sitter däremot kvar. Fast besluten om att fortsätta gräva tills all jord är upp- och nedvänd. Tyvärr fanns inga fler rötter. Johan svalt ihjäl där på savannen. Det är därmed Lindas lite mer otåligt nyfikna gener som levt vidare och tagit sig hela vägen ner till oss nutida människor.

Rätt balans mellan nytta och tid

Forskarna kallar det här beteendet för Marginalvärdesteoremet. Det beskriver hur organismer och särskilt djur, tar beslut om hur länge de ska stanna på en resursrik plats där de hittar till exempel mat, innan de rör sig vidare till en annan. Rätt balans mellan nytta och tid. Teoremet fokuserar på balansen mellan den ökande mängden nytta som en individ får av att stanna längre på en plats och de ökande kostnaderna (till exempel tid, energi eller risk för att bli överfallen av ett hungrigt lejon) som är förknippade med att stanna längre. De som har kalibrerat detta bra är de som klarat sig bäst och spridit flest gener efter sig.



VAD HAR DÅ DETTA MED KUNSKAPSGRUPPENS KURSER ATT GÖRA?

Jo, de är korta och effektiva. Aldrig så långa att de känns sega eller att de inte ger något. Istället perfekt anpassade för att komma tillbaka till arbetsplatsen och direkt börja använda de nya kunskaperna.

NÄR KVALITET OCH INSPIRATION SMITTAR AV SIG

Visste du att nästan alla som går våra utbildningar ger oss högsta eller näst högsta betyg? Det är ingen tillfällighet. Vi handplockar de bästa föreläsarna, håller utbildningarna i fräscha lokaler med bra mat och är själva måna om att ta hand om dig som deltagare från det att vi hörs första gången. Vi vill att du ska känna dig både upplärd och upprymd när du lämnar en av våra utbildningar.

I den här kurskatalogen hittar du information om några av våra mest populära kurser. Du lär också känna våra kursledare och tidigare deltagare. Dessutom får du lite matnyttigt och intressant innehåll skräddarsytt för dig i arbetslivet.

Hoppas du får en trevlig läsning – och som vanligt hittar du hela vårt kursutbud på kunskapsgruppen.se.

98%

Så många har gett oss betyg 5 eller 4 efter avslutad utbildning.

1-3

Vi fokuserar på att våra utbildningar ska vara innehållsrika och givande och pågå under en kort (1-3 dagar) tidsperiod. På så sätt kommer du att komma ut fulladdad med både kunskap och inspiration utan att ha behövt vara borta från ditt ordinarie arbete särskilt länge.

4,64

Vårt genomsnitt på frågan "Vad ger du utbildningen för helhetsbetyg?" Skalan är 1-5 och över 1200 deltagare svarade.

28

Vi vill att alla ska få chansen att utbildas sig. Därför håller vi kurser i 28 städer runt om i Sverige samt online!

2 DAGAR

ATT LEDA ANDRA UTAN ATT VARA CHEF

MAN BEHÖVER INTE VARA CHEF FÖR ATT VARA EN LEDARE

Kanske ansvarar du för en avdelning eller arbetsgrupp. Gissningsvis jobbar du som samordnare, teamledare, koordinator, projektledare eller liknande. Eller så jobbar du kanske med något helt annat, men har viss vana vid att kliva in och ta delar av chefens arbete när det behövs.

En chef följer man för att man måste, en ledare följer man för att man vill.

Men hur gör man egentligen för att leda andra, skapa förtroende och rätt förutsättningar för att andra ska lyckas? Detta och mycket mer får du lära dig under två dagar. Den här kursen kommer att hjälpa dig att hitta din outnyttjade potential och göra dig till en bättre ledare!



HELT FANTASTISK KURS,
LÄRDE MIG SÅ MYCKET!

MARIA KETOLA,
STOCKHOLMS STAD



EN VÄLDIGT GIVANDE KURS.

ULF KARLSSON,
DAMEN OSKARSHAMNSVARVET
SWEDEN AB



EN KURSDELTAGARES BOKTIPS

Peter Larsson är avdelningschef på Region Hallands IT-avdelning i Halmstad, och har gått kursen **Att leda andra utan att vara chef**. När vi besökte honom tipsade han om Max Tegmarks bok Liv 3.0.

– Den gav jag till mina medarbetare inför jul. Handlar om artificiell intelligens, en del säger ju att det är referensverket kring AI. Och det är ju en ytterst dystert dystopi som det slutar i när AI tar över, berättar Peter.

Läs mer om Peter och varför han valde att skicka sina medarbetare på kursen **Att leda andra utan att vara chef** på vår hemsida.

Du hittar fler boktips på vår Instagram: @Kunskapsgruppen



Genväg till
anmälan!

VÅR MEST
POPULÄRA
KURS!

→ DU FÅR LÄRA DIG

- Ledarens ansvar och roll – hur du bör agera som ledare
- Hur är du som ledare och vad behöver du förbättra?
- Att få individer i en grupp att arbeta TILLSAMMANS
- Skapa en väl fungerande grupp som presterar och mår bra
- Hur du bör agera när konflikter uppstår
- Kommunicera på rätt sätt – undvik onödiga missförstånd eller feltolkningar



Skanna QR-koden för
att gå till kursen!



HAR DU REDAN GÅTT DENNA KURS OCH VILL LÄRA DIG ÄNNU MER?

Miss inte fortsättningskursen **Att leda andra utan att vara chef – steg 2**. Under två dagar får du möjlighet att fördjupa dina kunskaper i effektivt och tydligt ledarskap.

DEN HÄR KURSEN KAN DU GÅ I 28 OLIKA STÄDER OCH ONLINE!



BORÅS, ESKILSTUNA, FALUN, GÄVLE,
GÖTEBORG, HALMSTAD, HELSINGBORG,
JÖNKÖPING, KALMAR, KARLSKRONA,
KARLSTAD, LINKÖPING, LULEÅ, MALMÖ,
NORRKÖPING, SKELLEFTEÅ, SKÖVDE,
STOCKHOLM, SUNDSVALL, SÖDERTÄLJE,
TROLLHÄTTAN, UMEÅ, UPPSALA, VÄSTERÅS,
VÄXJÖ, ÖREBRO, ÖSTERSUND OCH VISBY.



Skanna QR-koden för
att gå till kursen!



Lilla ledarskapsskolan

5 gratislektioner för dig som snabbt vill bli en bättre ledare!

ATT LEDA ANDRA UTAN ATT VARA CHEF

EN LEDARSKAPSKURS ALLA HAR NYTTA AV

»VI FICK EN BOOST
AV ATT GÅ DEN HÄR
KURSEN OCH ÄR
NÖJDA RAKT IGENOM.«

CAROLINE WESTERBERG OCH ELLINOR HALSIUS, TEAMLEDARE

Caroline och Ellinor har gått vår kurs
Att leda andra utan att vara chef. Att gå tillsammans
med en kollega var en av alla de saker de
uppskattade med dagarna.

På Amra Medical i Linköping analyserar man
magnetrontgenbilder och tar ut mätvärden av
fett och muskler som man sedan skickar till olika
forskningsprojekt. Caroline och Ellinor arbetar
som teamledare för åtta kollegor som analyserar
rontgenbilderna.

– Vårt ansvar är att se till att jobbet blir gjort både kortsiktigt
och långsiktigt, och också att ge kontinuerlig feedback och
coachning till dem i teamet. Man kan säga att vi är "mini-
chefer" fast utan fullt personalansvar. Vi håller i performance
review och sådana saker, men är inte lönesättande, berättar
Ellinor.

Precis som många andra på kursen så har Caroline och
Ellinor gått från att vara kollegor till att hamna ett litet hack
upp i organisationsschemat när de blev teamledare. Att gå
från kollega till ledare är ofta lite klurigt.

– Ja, det är en lite knepig roll emellanåt, för vi sitter också

till stor del i produktion med resten av det här gänget där vi
gör samma sak som de gör. Så vi är liksom lite boss och lite
helt vanlig kollega, säger Caroline.

Vad tyckte ni om kursen?

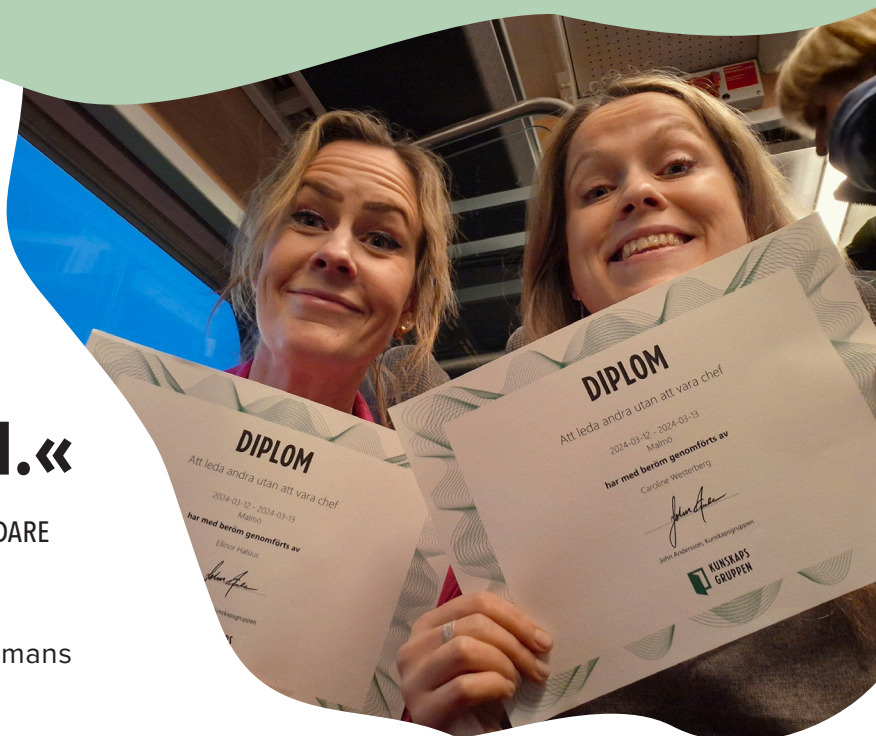
– Vi var ju sålda direkt. Bara att träffa den fantastiska
värdinnan Inger. Det var som att få en kram av en
bullmamma liksom, och en så trevlig lokal. Vi var helt
lyckliga redan innan kursen hade startat, säger Caroline.

Och sen när kursen drog igång?

– Jättebra. Man fick väldigt konkreta exempel på hur
teorin kan användas i verkligheten och hur man kan tänka i
olika situationer. Maria som hade kursen kändes extremt
kompetent och kunnig och fick med sig hela gruppen på
ett väldigt bra sätt, berättar Ellinor.

Något annat ni vill tillägga?

– Att vi har fått en boost av att gå den här kursen och är
nöjda rakt igenom.



OAVSETT VILKEN NIVÅ DU LIGGER PÅ SÅ KAN VI HJÄLPA DIG ATT BLI EN BÄTTRE LEDARE!

Osäker på vilken kurs som passar? Gör vårt test!



VI HAR FLER KURSER INOM LEDARSKAP!

TILLITSBASERAD STYRNING OCH LEDNING

Många chefer rapporterar att de har svårt att komma igång med det tillitsbaserade ledarskapet. Den här tvådagarskursen lär dig både det teoretiska ramverket bakom filosofin, och hur du som ledare kan göra för att implementera styrsättet i din grupp redan dagen efter utbildningen!



Skanna koden för
att läsa mer om kursen!

LEDARSKAPSUTVECKLING FÖR CHEFER

Det här är kursen för dig som är chef och vill utveckla och fördjupa dina kunskaper i ledarskap. Kursen leds av psykologen Jessica Neijlind, och under två dagar får du verktyg baserade på beprövad erfarenhet och den senaste forskningen. Allt paketerat så att du direkt kan använda det i din vardag.



Skanna koden för
att läsa mer om kursen!

**SKANNA QR-KODEN FÖR ATT SE ALLA
VÅRA LEDARSKAPSKURSER!**

<https://www.kunskapsgruppen.se/ledarskap/>



2 DAGAR

ATT LEDA I DET LILLA FÖRETAGET



Genväg till anmälan!

Som chef i ett litet företag är det lätt att känna sig splittrad mellan olika roller. Dels arbetar du helt säkert operativt samtidigt som du leder dina kollegor. Ofta tar den dagliga verksamheten så mycket kraft och energi att det kan vara svårt att lyfta blicken och se långsiktigt framåt.

Under den här tvådagarskursen får du lära dig ett ledarskap som gör att du kommer att bli bättre på att leda både personalen och företaget.



Sofia Norberg

Sofia började sin yrkesbana som civilingenjör, men hennes förmågor som pedagog och att hjälpa människor reda ut situationer tog över. Istället blev hon ledarskapsutvecklare. Och som det har hon under de senaste 25 åren gjort sig känd som en av de mest uppskattade i Sverige.

Hon har genomfört flera hundra utbildningar och får ständigt förfrågningar om att komma tillbaka till sina kunder. Och varför är det så? Ja, de som varit på kurs med Sofia tidigare vet. Hon har en förmåga att på ingenjörens sätt, se verkligheten för vad den är och samtidigt förstå hur andra människor kan uppfatta samma verklighet. Den här kombinationen gör att Sofia lär ut en ledarskapsfilosofi som både är no-nonsense och medmänsklig.

→ DU FÅR LÄRA DIG

- Du som chef – hitta din ledarstil
- Att delegera och ge mandat
- Så skiljer du på kollega- och chefsrollen
- Konflikthantering och svåra samtal
- Så skapar du ett välfungerande team
- Strategiskt ledarskap – lyft blicken och planera 3-5 år framåt



SOFIA VAR DUKTIG PÅ ATT FÖRKLARA OCH VRIDA OCH VÄNDA PÅ SAKER OCH TING. BRA ATT DET INTE BARA PUMPADES UT INFORMATION.

DANIEL NILSSON, TEAM GUARDAB



**IDÉTORKA INFÖR NÄSTA KICK OFF?
LUGN VI HAR LÖSNINGEN!**



2 DAGAR

LÄR DIG HANTERA SVÅRA PERSONALFRÅGOR



Genväg till
anmälan!

Som ledare stöter du på konflikter. De allra flesta kan du lösa på ett mellanmänniskt plan genom ditt ledarskap och förmågan att kommunicera. Men ibland går det så långt att uppsägning eller avsked är enda vägen att gå. På den här utbildningen får du lära dig var den gränsen går och hur du gör i respektive fall.

Dag 1 – Hur du hanterar det juridiska

Svåra personalfrågor kan komma i många skepnader. Det kan handla om allt från personer som inte kommer i tid eller gör sitt jobb till att de kommer drogpåverkade eller slåss på arbetstid. Här finns en mängd frågeställningar som de flesta chefer inte har klara svar på då de ofta hamnar i en gråzon, men kursledaren Georg Frick kommer att hjälpa dig att förstå vilka alternativ du har i olika fall.

Dag 2 – Hur du hanterar det mellanmänniska

Som chef är det också en utmaning att hantera de här frågorna. Det är den tuffaste delen av ett ledarskap. Därför kommer du både att få lära dig hur du förbereder och genomför svåra samtal, men också hur du kan stärka dig mentalt inför de här ofta krävande mötena. Många deltagare upplever att kursen ger dem styrka och motivation att ta tag i problem som de ofta skjuter framför sig.



DU FÅR LÄRA DIG

- Vilka krav du har rätt att ställa på medarbetarna
- Hur mycket måste verksamheten anpassa sig när någon är sjuk, gammal eller trött?
- Att dokumentera misskötsel korrekt och säkra att du har lagen i ryggen
- Att hantera olika typer av svåra samtal – misskötsel, uppsägning, lönesamtal, rehabilitering, omplacering, låg arbetsmoral, alkohol och drogrelaterade problem och konflikter på arbetsplatsen
- Hur du kan styrka dig själv inför de här jobbiga situationerna



**INNEHÅLLET VAR PRECIS SOM JAG
ÖNSKADE. MYCKET FINA DAGAR!**

OLA NYKVIST, ENHETSCHEF,
HELSINGBORGs STAD



**VÄLDIGT GIVANDE MED
ETT SUPERBRA UPPLÄGG!**

SARAH THORN, FILBORNÄ ARENA AB



8 SAKER ATT TÄNKA PÅ VID SVÅRA SAMTAL

1 VÄNTA INTE!

“Var tydlig, tidigt”, är ett talesätt som är bra att påminna sig om. Det är nämligen lätt att skjuta på den här typen av samtal och tänka att ”det blir säkert bättre”, ”jag tar det i nästa vecka” och ”det kanske löser sig”. Detta är mänskligt, men försök att inte göra det misstaget! Ta tag i sakerna direkt, innan det hinner gå för lång tid. Det är bäst för alla.

2 SAMMANSTÄLL ETT TYDLIGT FAKTAUNDERLAG

Förberedelser är A och O. Låt inte samtalet handla om vad ni tycker. Ha konkreta exempel på till exempel ett beteende som inte är ok, eller på vilket sätt du inte tycker medarbetaren når upp till det förväntade resultatet. Räkna med motargument, så ju tydligare och mer obestridbara uppgifter du har, desto bättre.

3 PRESENTERA DETTA VID ETT SAMTAL DÄR DU AKTIVT LYSSNAR, STÄLLER OCH SVARAR PÅ FRÅGOR

Kom ihåg, att även om du är säker på vad du vill ha ut av samtalet så är det just ett samtal, och inte en delgivning. Lyssna, ställ frågor, kontrollera att du har förstått vad den andre menar och vice versa.

4

VAR FÖRBEREDD PÅ ATT SAMTALET KAN BLI REJÄLT JOBBIGT – AVVIK INTE FRÅN DITT BESLUT

Det är utmanande att hantera de känslor som dyker upp i ett sådant här samtal. Medarbetaren kan bli arg, gråta, eller på andra sätt visa starka känslor. Du kommer tycka detta är obehagligt, men försök hålla fokus på att detta är något du gör i din professionella roll. Det innebär inte att du inte ska kunna visa empati. Men att börja vika från dina beslut och ståndpunkter blir fel.

5

IBLAND BEHÖVS FLERA SAMTAL FÖR ATT REFLEKTION OCH BEARBETNING SKA VARA MÖJLIG

Räkna inte med att det här löser sig efter bara ett samtal. Lägg upp en plan för fler möten och återkoppla. Se även punkt 7.

6

BE MEDARBETAREN OM FÖRSLAG PÅ LÖSNINGAR

Ofta sitter medarbetaren själv med bra idéer om hur problem kan lösas. Lyssna på dessa och överväg att testa. Motivationen för att lösa problemen efter eget huvud kommer att vara mycket större än om du kommer med dina förslag på lösningar.

7

GÖR UPP EN KONKRET HANDLINGSPLAN

Kom överens om vad som ska göras, när det ska göras och när ni ska stämma av. Se sedan till att hålla er till den här planen. Det är lätt gjort att släppa taget lite efter att det första svåra samtalet är avklarat.

8

SAMMANFATTA OCH STÄM AV ATT NI ÄR ÖVERENS

Avsluta mötet med att gå igenom det ni har talat om och få accept på att du och medarbetaren är överens om vad ni kommit fram till.



VAD ÄR NÄSTA STEG?

Lär dig mer om att hantera svåra samtal med personalen på våra kurser **Lär dig hantera svåra personalfrågor**, **Konsten att hantera besvärliga personer** och **Att leda andra utan att vara chef**.

VAD ÄR VÄRDET PÅ EN UTBILDNING?

Är priset på en kurs det enda som
betyder något?

TEXT Fredrik Bankler ILLUSTRATION Anna Östling





n cyniker vet priset på allt, men inte värdet på något", sa Oscar Wilde.

Ett citat som får mig att fundera på våra utbildningar, och vad de är värda. Priset vet vi. Det är typ 10 990 kr + moms.

Men värdet är ju något annat. Det är vad vi får ut av utbildningen, och vilken nytta det ger i förlängningen. Lär vi oss saker som får oss att undvika en kostsam arbetsrättsprocess? Kan vi få vårt team att samarbeta bättre? Sparar vi timmar varje vecka på att arbeta på ett nytt sätt i Excel? Ger vi patienter och besökare ett bättre bemötande?

Hur mycket är detta värt?

Att gå utbildning handlar om att lära, inspireras och sedan göra något annorlunda efteråt. Men hur befäster man bäst sina nya kunskaper?

- 1. Använd kunskapen omedelbart:** Implementera det du lärt dig i ditt arbete direkt för att integrera det i din arbetsrutin.
- 2. Skapa en handlingsplan:** Utforma en plan med mål och tidsramar för hur du ska tillämpa nya tekniker och strategier.
- 3. Diskutera och reflektera med kollegor:** Dela och diskutera nya insikter med kollegor för att förstärka din förståelse och underlätta integrationen av nya arbetssätt.

Så tycker deltagarna när det har gått en tid.

Och när vi ändå är inne på temat vad deltagarna gör med kunskapen efter utbildningen så kan jag ju nämna att vi har undersökt det. Fast inte bara direkt efter utbildningen, utan även efter 6-12 månader.

Vi var lite oroliga för att våra (sjukt) höga betyg skulle vara ett resultat av den där euforin du känner när du precis har gått en utbildning och är superinspirerad. Men vet du vad? Det verkar som att kunskapen och inspirationen sitter kvar. De som har svarat har gett utbildningen ett lika högt betyg som direkt efter att de gick den.

TRE KURSER FÖR DIG SOM JOBBAR MED EKONOMI

2 DAGAR EKONOMI FÖR CHEFER

Är du chef utan att ha läst ekonomi? Du är inte ensam. Det är många som hamnat i en position med budgetansvar utan att någonsin ha pluggat ekonomi. Därför kan kunskaperna ibland kännas lite...ihålliga. Du har koll på vissa saker, ett hum om annat och känner dig relativt bortkommen när vissa delar kommer på tal.

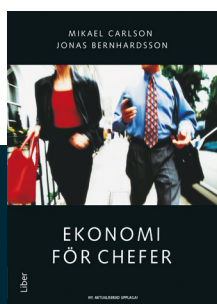
TÄTA KUNSKAPSLUCKORNA OCH SKAPA LÖNSAMHET

Den här tvådagarskursen spacklar igen dina kunskapsluckor inom till exempel bokslut och redovisning. Men inte nog med det. Framförallt kommer du att lära dig mer om hur du kan styra din verksamhet mot ett bättre resultat. För det är så fantastiskt att med rätt kunskaper i ekonomi och ekonomistyrning så kan du/ni tjäna mer pengar bara genom att ta rätt beslut, inte genom att arbeta hårdare!



FANTASTISKT! VILKEN BRA KURSLEDARE! PRATAR, RITAR OCH GER EXEMPEL SÅ MAN FÖRSTÅR.

PERNILLA LINDBÄCK JINNEBÄCK, COREKICK AB



**DU FÅR
BOKEN!**



KURSLEDARE

Christina Arvesen

Christina är civilekonom med över 15 års erfarenhet av att arbeta med affärsutveckling och utbildning. I alla Christinas uppdrag är målsättningen att skapa rutiner och förmedla kunskap som på ett lättfattligt och konkret sätt kan appliceras i de dagliga arbetsrutinerna. Christina är kursledare för kurserna **Ekonomi för chefer** och **Grundläggande företagsekonomi för icke-ekonomer**.

→ DU FÅR LÄRA DIG

- Hitta rätt nyckeltal som hjälper dig styra verksamheten att göra det som är mest lönsamt
- Läsa ekonomiska rapporter för att bättre förstå var ditt företag, och dina konkurrenter, tjänar sina pengar
- Praktiska verktyg för att förbättra ditt företags kassaflöde
- Förstå hur en ändring av priset kommer att påverka lönsamheten



Genväg till
anmälan!

2 DAGAR

GRUNDLÄGGANDE FÖRETAGSEKONOMI FÖR ICKE-EKONOMER

Detta är tvådagarskursen för dig som vill ta ett helhetsgrepp på företagsekonomi och få en bättre förståelse för din verksamhet. Kursen passar dig som har en roll med visst ekonomiskt ansvar men saknar ekonomisk utbildning, eller vill fräscha upp dina gamla kunskaper. Här varvas teori med praktik för att maximera lärandet. Du kommer öka din ekonomiska kompetens och bli en ännu viktigare resurs på jobbet!

Kursen börjar från grunden men du kommer att komma långt på de här två dagarna. Du kommer att lära dig det ekonomiska språket, hur resultat- och balansräkning fungerar, vad nyckeltal är och hur du kan använda dem med mera.

BÅDE KONKRETA VERKTYG OCH TEORETISK KUNSKAP

Här får du konkreta verktyg du kan arbeta med på hemmaplan. Till exempel när du ska göra en budget, prognoser, rapporter eller kalkyler. Efter att du har gått kursen kommer du att vara bättre på att förstå och kommunicera ekonomi, och du kommer att slippa känna att du inte hänger med när det blir snack på "ekonomiska" på möten.



KURSEN GJORDE EKONOMI LÄTTFÖRSTÅELIGT

LINN PALM, OPERATION COORDINATOR



Genväg till
anmälan!



DU FÅR LÄRA DIG

- Företagsekonomi från grunden – så funkar det
- Förstå alla ekonomiska termer – slipp känna dig osäker
- Smart och effektiv budgetering – med hjälp av praktiska verktyg
- Att tolka och förstå ekonomiska rapporter som till exempel balans- och resultaträkning



DU FÅR
BOKEN!

2 DAGAR

LÄR DIG FASTIGHETSEKONOMI I PRAKTIKEN

Fastighetsekonomi är inte som annan ekonomi. När "vanlig" ekonomi oftast handlar om att analysera det som hänt och budgetera för det som ska hända så handlar fastighetsekonomi till stor del om att kalkylera investeringar – och att räkna på investeringar i fastigheter är lite speciellt. Här kommer det också in ett lönsamhetskrav i kalkylen och då får du en helt annan typ av beräkningar. På den här kursen lär du dig att göra de här kalkylerna och hur saker och ting hänger ihop; Hur lönsamheten får påverkan på resultaträkning och balansräkning. Kursen är också väldigt hands on och du kommer att få med dig excelfiler som du själv kan fortsätta att arbeta i på hemmaplan.



DU FÅR LÄRA DIG

- Fastighetsekonomska nyckeltal och sambanden mellan dessa; driftsnetto, betalningsnetto, avkastning och resultat
- Hur du beräknar en fastighets lönsamhet i nuläge och i framtid med hänsyn till förändringar som ombyggnation och ränteförändringar
- Så beräknar du fastighetens värde
- Så gör du en investeringskalkyl



Genväg till
anmälan!



KURSLEDARE

Michael Murphy

Michael är civilekonom och har jobbat med fastigheter/lokaler de senaste 25 åren, både som hyresgäst och som fastighetsägare. Rollerna har varit många och varierande; controller, ekonomi-chef, förvaltare, projektchef etc.

EN FLUGA ELLER EN DEL AV FRAMTIDEN?

Oavsett vad så är det viktigt att hålla sina kunskaper uppdaterade och hänga med på tåget. Både chefer och medarbetare kan dra stor nytta av att lära sig använda AI i arbetet.

Du hittar ännu fler kurser i AI på vår hemsida www.kunskapsgruppen.se!



HALVDAG AI FÖR CHEFER

Är du chef eller ledare och vill få en tydligare bild av hur du kan använda AI i ditt jobb? Då är den här kursen skräddarsydd för dig.

Känner du att du är sen på bollen så kommer den här halvdagskursen snabbt att få dig att komma över tröskeln vad AI är och vad AI kommer att betyda både för dig personligen och för organisationen.

Du behöver inga förkunskaper för att gå den här kursen.

1 DAG AI OCH HR

Den här kursdagen ger dig insikt i grunderna inom AI, praktisk tillämpning inom HR och vikten av att förstå utmaningar och fallgrorpar med AI. Du kommer att få ett historiskt perspektiv, förstå de etiska övervägningarna och metoder för att kunna förstå hur och var AI skapar värde för era HR-processer. Vi kommer även att utforska praktiska verktyg som du kan börja använda direkt.

Lyssna på AI och HR-podden!

I podden AI och HR diskuterar Sara och Johannes Sundlö trender, teknik och konkreta tips för HR-arbetet. De fokuserar särskilt på hur AI och annan ny teknik kan förändra och förbättra HR framöver. De delar med sig av sina egna erfarenheter och ger tips så att du som lyssnare kan komma igång med att testa ny teknik och nya arbetssätt.



Lyssna på Spotify!



HALVDAG KOM IGÅNG MED AI PÅ JOBBET!

Under den här halvdagskursen kommer du att få lära dig hur du kan använda de vanligaste AI-verktygen i din vardag för att effektivisera och höja kvaliteten på ditt arbete.

Du behöver inte ha några förkunskaper sedan tidigare, men efter de här timmarna kommer du att kunna använda AI till en massa arbetsuppgifter och dessutom ha fått inspiration och förståelse för hur du kan använda AI till ännu fler i framtiden.

Under kursen kommer du att få både en detaljerad genomgång av hur du kan använda det vanligaste AI-verktyget i dagsläget, ChatGPT, men även få en inblick i andra verktyg som kan ge dig inspiration till hur din organisation kan använda AI.





SÅ HÄR FUNGERAR VÅRA UTBILDNINGAR SOM GÅR ONLINE!

Vi erbjuder digitala varianter av de allra flesta av våra utbildningskoncept. Dessa kan föregå på olika sätt:

LIVESÄND - BLANDNING AV KLASSRUM OCH ONLINE

Under dessa kurstillfällen streamas utbildningen från en kurslokal med "vanliga" deltagare. Du som är med via länk följer utbildningen hemifrån och har möjlighet att ställa frågor och vara med i gruppdiskussioner precis som en deltagare på plats.

REN ONLINE - ALLA ÄR MED VIA NÄTET

I det här formatet deltar alla deltagare via internet. Kursledaren styr utbildningen precis som vanligt och delar sin presentation och delar upp deltagarna i grupper när det är önskvärt.

E-LEARNING - NÄR DU VILL, VAR DU VILL

De här utbildningarna är inte live utan består av förinspelade filmer, text och kunskapstest som du som deltagare kan ta när du vill, var du vill.



TIPS TILL DIG SOM SKA GÅ KURS ONLINE!

Skanna QR-koden och kolla in våra tips och hjälp med tekniken du behöver ha koll på inför våra onlinekurser.



MÅR DU DÅLIGT AV ALL E-POST? HÄR KOMMER 4 TIPS FÖR ATT SLIPPA DET!

TEXT Fredrik Bankler ILLUSTRATION Anna Östling

Känner du dig också stressad så fort det plingar till i inkorgen? Kanske svämmar den över av obesvarade mejl som du skjuter upp att svara på. Forskning visar att e-post är något av det som gör att vi mår sämre och bränner ut oss.

I en artikel i The New Yorker berättas mer om detta. Bland annat om ett experiment gjort i Kalifornien där man kopplade pulsmätare till 40 personer under arbetstid för att kunna mäta när deras stress gick upp.

Vad man kom fram till var: Ju mer tid du håller på att beta av din e-post desto mer stressad blir du.

I ett annat experiment satte man upp värmekameror som mätte hur ansiktsfärgen ändrades under en arbetsdag. Där kom man fram till att det här med att bunkra upp e-post och sedan svara många på en gång inte är en bra lösning för alla.

För de som redan är lite ängsligt lagda ökade nämligen oron under timmarna man inte kollade sin e-post. Man var helt enkelt noggig att man skulle missa massa viktiga meddelanden som det var superbråttom att svara på.

Vi är skapta för att bli stressade av obesvarad e-post

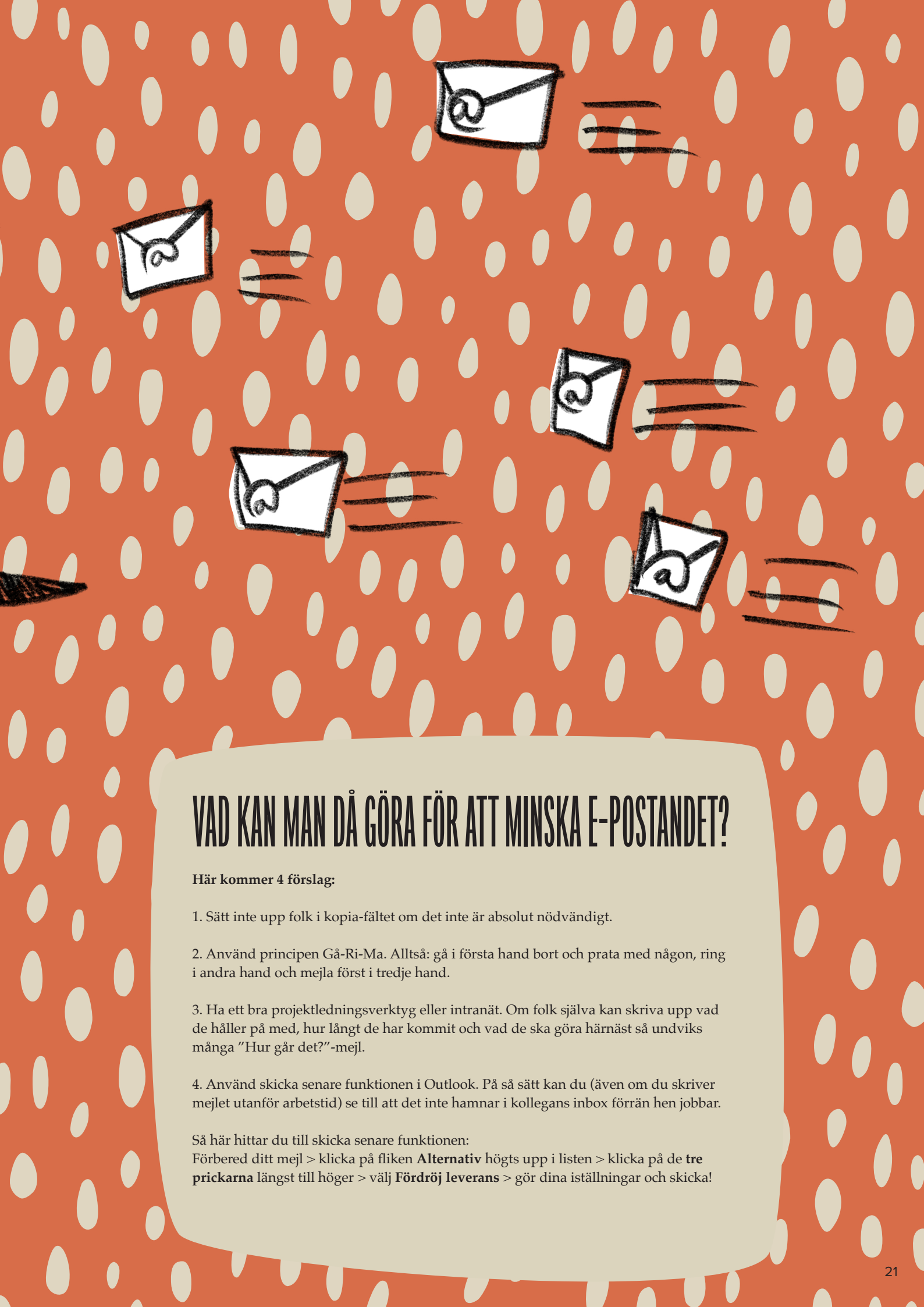
Anledningen till att många av oss känner så är helt enkelt att det är så vi är skapta. Evolutionspsykologin har lett till att det för oss som art är viktigt att vara sociala och samarbeta. Att då inte svara när någon "talar" till dig ligger helt enkelt inte i vår natur.

Och det är ingenting vi kan tänka bort. Även om du har semester och har satt autoreply som säger att du inte kommer att svara på dina mail förrän ett visst datum så kommer dina tankar ändå att vandra till inboxen under ledigheten, eller hur?

Vad forskarna kom fram till var:

Organisationer ska sträva efter att minska e-postandet. Det kommer att minska stressen hos de anställda.

I Frankrike har man till och med gått så långt att i företag med fler än 50 anställda är det olagligt att mejla utom arbetstid.



VAD KAN MAN DÅ GÖRA FÖR ATT MINSKA E-POSTANDET?

Här kommer 4 förslag:

1. Sätt inte upp folk i kopia-fältet om det inte är absolut nödvändigt.
2. Använd principen Gå-Ri-Ma. Alltså: gå i första hand bort och prata med någon, ring i andra hand och mejla först i tredje hand.
3. Ha ett bra projektledningsverktyg eller intranät. Om folk själva kan skriva upp vad de håller på med, hur långt de har kommit och vad de ska göra härnäst så undviks många "Hur går det?"-mejl.
4. Använd skicka senare funktionen i Outlook. På så sätt kan du (även om du skriver mejlet utanför arbetstid) se till att det inte hamnar i kollegans inbox förrän hen jobbar.

Så här hittar du till skicka senare funktionen:

Förbered ditt mejl > klicka på fliken **Alternativ** högts upp i listen > klicka på de **tre prickarna** längst till höger > välj **Fördröj leverans** > gör dina inställningar och skicka!



EXCEL

2 DAGAR

EXCEL FÖR SJÄLVLÄRDA

2 ÅRS SUPPORT,
DOKUMENTATION
OCH E-LEARNING
INGÅR!

KURSEN FÖR DIG SOM SNABBT VILL BLI BÄTTRE I EXCEL

Har du lärt dig Excel genom att experimentera dig fram på egen hand? Har du som uppgift att göra exempelvis scheman, diagram och enklare tabeller för uppföljning? Tänker du att det måste finnas en massa tidsbesparande knep, och effektiva lösningar som du inte känner till? I så fall har du rätt. Den här kursen kommer att lära dig just de saker som självlärd användare ofta har missat.

Pedagogik som funkar

Våra mycket duktiga och rutinerade kursledare vet precis vilka moment som självlärd Excel-användare ofta inte bemästrar. Det arbete som tidigare tog en timme kan i vissa fall kortas ned till ett par snabba musklick. Lär dig knepen som kommer att spara dig massor av tid och göra dina Excel-blad både proffsigare och tydligare. Självklart kommer du att sitta vid en egen dator under hela kursen, för bästa möjliga pedagogiska effekt!

→ DU FÅR LÄRA DIG

- 10 genvägar som självlärd användare ofta missar – spara massor av tid!
- Presentera dina siffror så att medarbetare förstår och tolkar rätt – diagram och tabeller
- Så bygger du dina egna Excel-modeller från grunden
- Så kan du använda Excel i samspel med PowerPoint, Word och SmartArt



OTROLIGT LÄRORIK OCH NYTTIG KURS!

CAMILLA BLOMGREN, BEMANNINGS-
KOORDINATOR, NACKA KOMMUN



EFTER 40 SEKUNDER VAR JAG HELT SÅLD. VILKEN SUVERÄN KURSLEDARE!

CHARLOTTE EISNER, GLOBALT ANSVARIG
MARKNAD OCH FÖRSÄLJNING, DEFAB



Genväg till
anmälan!



Skanna QR-koden för
att gå till kursen!



HAR DU REDAN GÅTT DENNA KURS OCH VILL LÄRA DIG ÄNNU MER?

Missa inte fortsättningskursen **Excel för självlärda – steg 2**.
Under den här tvådagarskursen fördjupar du dina kunskaper i
Excel ytterligare!



DET VAR EXAKT VAD JAG VAR UTE EFTER SOM SJÄLVLÄRD EXCEL ANVÄNDARE.

HANS KARLSSON, DRIFTEKNIKER,
IKEA CENTRES SVERIGE MANAGEMENT AB



EN KURSDELTAGARES BOKTIPS

Josefine Rolfsdotter är logistikansvarig på Keyplants i Emtunga. Hon har tillsammans med ett gäng kollegor gått **Excel för självlärda**.

- För mig var ju hela utbildningen en aha-upplevelse. Men alla de här kortkommandona vi gick igenom...de sparar så mycket tid.
- Sedan ska jag säga att jag visste ju inte ens att pivot-tabeller fanns innan kursen. De kommer underlätta jättemycket när jag ska sortera i informationen.

När det gäller böcker så kommer här ett tips till er med små telningar i närheten.

- Potträning på tre dagar, den är jättebra, kan tipsa alla småbarnsföräldrar om den, säger Josefine.

Du hittar fler boktips på vår Instagram: @Kunskapsgruppen

DEN HÄR KURSEN KAN DU GÅ I 27 OLIKA STÄDER OCH ONLINE!



BORÅS, ESKILSTUNA, FALUN, GÄVLE,
GÖTEBORG, HALMSTAD, HELSINGBORG,
JÖNKÖPING, KALMAR, KARLSTAD, LINKÖPING,
LULEÅ, MALMÖ, NORRKÖPING, SKELLEFTEÅ,
SKÖVDE, STOCKHOLM, SUNDSVALL,
SÖDERTÄLJE, TROLLHÄTTAN, UMEÅ,
UPPSALA, VÄSTERÅS, VÄXJÖ, ÖREBRO,
ÖSTERSUND OCH VISBY.

EXCEL FÖR SJÄLVLÄRDA

FÖR DIG SOM LÄRT DIG EXCEL PÅ EGEN HAND

»JÄTTEBRA KURS MED OTROLIGT BRA KURSLEDARE.«

MARIA PÅLSSON, EKONOMI- OCH HR-ANSVARIG

Som ekonomi- och HR-ansvarig på Bopp Scandinavia AB i Laholm får Maria Pålsson ofta stora excelark skickade till sig från företagscontrollern på huvudkontoret i Schweiz. Därför valde hon att gå kursen Excel för självlärda.

Maria har läst till civilekonom, och även om det förekom lite Excel i den utbildningen behövdes det påfyllnad.

– Jag tycker att det borde ha varit mer Excel på Högskolan. Var man än hamnar så arbetar man ju i Excel.

Vad tyckte du om kursen?

– Jag tyckte att den var jättebra, otroligt kunnig kvinna som höll i den och hon var bra på att läsa av vilken nivå vi i gruppen var på och liksom lägga sig lite där och se våra behov. Det kändes verkligen som att alla hängde med och alla fick ut någonting av den.

– Bara direkt efter de första timmarna så hade jag lärt mig otroligt mycket. Enkla kortkommandon och sånt som

verkligen sparar tid från min arbetsdag. Så bara där kände jag – wow!

– Sedan lärde vi oss mer om hur man kan bygga upp sina egna Excelark och det känner jag att jag ska fortsätta med på egen hand.

Något annat att tillägga?

Maria som höll i kursen var verkligen superbra och jag tyckte också väldigt mycket om att man fick med alla de här övningarna vi gjorde hemma efter kursen. Det är bra att gå in i dem ibland och kolla, och sen den här boken vi fick med. Där står ju liksom allting. Det är ju inte så att jag kommer ihåg exakt allt i detalj efter kursen, men då kommer jag kunna söka upp det i boken.



OAVSETT VILKEN NIVÅ DU LIGGER PÅ KOMMER VI KUNNA HJÄLPA DIG ATT ARBETA SMART, SNABBT OCH SNYGGT I EXCEL!

Osäker på vilken kurs som passar? Gör vårt test!



VI HAR FLER KURSER I EXCEL!

EXCEL FRÅN GRUNDEN

För dig som känner att du helt saknar kunskap och vill börja från en mycket grundläggande nivå. Kursen är på en dag och du kommer att bli förvånad över hur mycket du kommer att hinna lära dig på de här timmarna!



Skanna koden för
att läsa mer om kursen!

EXCEL FÖR CONTROLLERS OCH EKONOMIANSVARIGA

Händer det att du kör fast och tvingas lägga viktig arbetstid på att felsöka i dina modeller, eller rådfråga kollegor? Sannolikt är det så. Vad som är ännu mera sannolikt är att det finns massor av smarta lösningar på problem du inte ens visste att du hade. Två dagar som lär dig effektivisera ditt ekonomiarbete.



Skanna koden för
att läsa mer om kursen!

**SKANNA QR-KODEN FÖR ATT SE ALLA
VÅRA EXCELKURSER!**



KOM IGÅNG MED **EXCEL** – HELT GRATIS!

Gratiskursen för dig som snabbt vill bli
bättre i Excel

5 LEKTIONER SOM
DU KAN TA NÄR
DU VILL!



Skanna QR-koden och
gå direkt till kursen.

27 SMARTA KORTKOMMANDON I EXCEL

Kortkommandon är ett underbart sätt att snabba upp arbetet och dessutom undgå problem med musarm.

Här har vi samlat 27 stycken kortkommandon som kommer att spara dig en massa musklick!

Redigera dokument

1. Ctrl + N	Skapa en ny arbetsbok
2. Ctrl + O	Öppna en existerande arbetsbok
3. Ctrl + S	Spara
4. F12	Spara med nytt namn
5. Ctrl + W	Stäng arbetsboken
6. Ctrl + C	Kopiera det du har markerat
7. Ctrl + X	Klipp ut det du har markerat
8. Ctrl + V	Klistra in det du har kopierat eller klippt ut
9. Ctrl + Z	Ångra din senaste manöver (upp till 100 gånger bakåt!)
10. Ctrl + Y	Repetera det du just gjorde, eller ångra att du ångrar
11. Ctrl + P	Öppnar "Skriv ut"-sektionen

Formatera data

12. Ctrl + 1	Öppnar rutan där du kan formatera celler. Alltså ändra innehållet i dem till t.ex. %, valuta eller datum
13. Ctrl + T	Skapa en tabell. Antingen markerar du hela området du vill ska bli en tabell, eller så ställer du dig på en cell i området, och vips blir det en tabell (om du har kolumnrubriker som skiljer sig på något sätt från övrig data, t.ex. är fetade)

Jobba med formler

14. Tab	Börja skriv in namnet på en formel t.ex. =su , tryck Tab och då autofylls =SUMMA i
15. F4	Tryck en gång för att låsa både rad och kolumn i en formel, tryck en gång till för att bara låsa rad, en gång till för att bara låsa kolumn

Navigera runt

16. Ctrl + B	Sök och ersätt. Perfekt när du till exempel ska ersätta ett år med ett annat. Då söker du upp "2019" och ersätter med "2020", så är det gjort
17. Home	Gå till första cellen i den rad du står på
18. Ctrl + Home	Gå till första cellen i kalkylbladet (cell A1)
19. Ctrl + End	Gå till den sista använda cellen i kalkylbladet

När du knappar in data

20. F2	Gör det möjligt att skriva i cellen du står i. Motsvarar alltså ett dubbelklick med musen
21. Alt + Enter	När du är inne i en cell gör detta att du hamnar på en ny rad (som vanliga Enter-knappen gör utanför Excel alltså)
22. Ctrl + ;	Sätter i dagens datum i cellen
23. Ctrl + D	Om du markerar celler i en kolumn så gör CTRL + D att det i översta i cellen kopieras till de nedan

Markera data

24. Ctrl + A	Markerar "allt". Gör det en gång och du markerar en tabell upp till rubriken, en gång till och du markerar rubriken och ytterligare en gång och du markerar hela kalkylarket
25. Ctrl + Home sedan Ctrl + Shift + End	Markerar alla rader och kolumner med använda celler
26. Ctrl + Space	Markerar hela kolumnen
27. Shift + Space	Markerar hela raden



VILL NI HA KURSEN HOS ER?

Har er organisation behov av att stärka kompetensen inom vissa områden? Är det fler på företaget som behöver samma utbildning? Vi kommer gärna till er och arrangerar en företagsanpassad kurs. Tillsammans med våra speciellt utvalda experter inom respektive specialområde kan vi erbjuda utbildningar i toppklass.

→ FÖRDELAR

- Ni slipper resor och övernattningskostnader – spar tid och pengar
- Möjlighet att anpassa kursen efter er verksamhet
- Ni har en kontakt som stöttar er i att designa utbildningen
- Upplägg och kursledare är kvalitetssäkrade via 1000-tals kurstillfällen
- Ni får support av kursledaren i 2 år efter genomförd utbildning

→ HUR?

- Vi har ett inledande möte där vi diskuterar mål och syfte
- Vi gör en kompetenskartläggning vid behov
- Tillsammans skräddarsyr vi er utbildningssatsning
- Efter avslutad kurs analyserar vi tillsammans resultat och utvärderingar

Läs mer om våra företagsanpassade kurser på kunskapsgruppen.se



EXEMPEL PÅ INTERNA UPPDRAG

UTBILDNING AV 25 LEDARE PÅ ETT BYGGFÖRETAG I UTVECKLANDE LEDARSKAP

Företaget hade redan en bra ledarkultur, men VD:n ville höja kompetensen ytterligare och öka fokuset på ett modernt ledarskap. Konceptet Utvecklande Ledarskap, framtaget av Försvarshögskolan, passade perfekt. Under två samlingar, den ena på internat, fick cheferna möjligheten att utveckla sig själva och sitt ledarskap. Något som var mycket uppskattat av alla inblandade.

MYNDIGHETEN BLEV BÄTTRE I EXCEL

En av medarbetarna hade gått vår utbildning Excel för självlärd och var överförtjust. Berättade detta för sin chef som erbjöd resterande 11 på avdelningen att gå samma utbildning hos oss, fast i deras egna lokaler. Perfekt då de sparade en massa restid. Resultatet blev en avdelning där man numera är mer självgående i Excel.

DYKERIFÖRETAGET VILLE GE BÄTTRE SERVICE OCH FÅ ETT BÄTTRE SAMARBETE

Konsten att hantera besvärliga personer är en utbildning som kan skräddarsys för att passa precis "era" besvärliga personer. Det kan vara kunder, andra delar av organisationen eller till och med kollegor. Oavsett så kan vi skräddarsy ett upplägg som gör att ni blir bättre på att hantera klagomål, förstå kulturskillnader eller hantera konflikter i arbetsgruppen och få till ett bättre samarbete.



HALLÅ DÄR CHRISTER RAUTIO!

ANSVARIG FÖR FÖRETAGSINTERNA KURSER

Varför väljer man att ha kurser internt?

– Det kan vara så att många i en organisation behöver samma typ av utbildning, och istället för att skicka en massa människor långt bort någonstans så kommer vi dit och gör kursen hos kunden. Då slipper man kostnader för hotell och resor samtidigt som man kan skräddarsy kursen för de egna behoven.

Hur många behöver man vara för att det här ska vara ett bra alternativ?

– Jag brukar säga att man ska nog försöka få ihop 12-15 personer i alla fall. Men sedan kan det vara så att man bara är 6 personer, men att innehållet är så viktigt att man vill ha det trots att priset per huvud blir högre då.

Hur går det till när man köper en internkurs?

– Man tar kontakt med mig och sen så pratar vi oss samman och ser vad som är syftet och målet med kursen. Och sedan ser vi hur många man blir, hur många tillfällen det rör sig om och givetvis innehållet på kursen. Vi utgår ju ofta ifrån våra öppna kurser men sedan kan vi skruva på det innehållet så att det passar kunden och deras specifika önskemål.

Vad får du för respons från de som går kurser internt?

– Än så länge så har det bara varit positivt. Alla är jättenöjda och våra kursledare är ju magiskt bra. De får jättehöga betyg varje gång. Jag tror fler kan haka på trenden att ha vissa utbildningar internt. Som arbetsgivare kan man också få en boost när hela gruppen tillsammans går en bra utbildning, förutom allt man lär sig blir det också ett bra sätt att göra något tillsammans.

Något annat att tillägga?

– Att det är bra att vara ute i god tid. Våra kursledare är hårt uppbokade, och då är det bra med lite framförhållning så att vi kan hitta en lucka.



TA KONTAKT MED CHRISTER!

Christer Rautio
christer.rautio@kunskapsgruppen.se
070-619 99 23



GÖTEBORGS STAD LEASING ORDNADE INTERNKURS MED HJÄLP AV KUNSKAPSGRUPPEN

På Göteborgs Stad Leasing sköter man om allt som leasas internt inom staden. Det kan vara allt ifrån skrivbord, datorer, köttbullemaskiner (!) och bilar. Kunderna är beställarna ute i verksamheterna, och på Göteborgs Stad Leasing är man mån om att hålla en hög nivå i kundbemötandet.

Totalt har drygt hälften av organisationens 110 anställda varit med vid de två utbildningstillfällena av kursen **Proffsigt bemötande och bra service** med kursledaren Magnus Hedberg som de bokade via Kunskapsgruppen. Deltagarna var både de som till exempel arbetar i verkstaden och de som är innesäljare.

– För oss är det viktigt att vi klarar att ge våra kunder en bra service och att de är nöjda med oss. Vi jobbar hela tiden med att höja nivån ytterligare på den biten. Därför arrangerade vi den här utbildningen internt för vår personal, säger Therese Berglund som är HR-koordinator.

Vad tyckte ni om kursen?

– Jag tyckte den var jättebra alltså! Magnus är helt fantastisk. Han kom hit på kvällen och då är ju alla lite trötta, men han fick verkligen igång alla. Han var helt suverän.

Vad var bäst?

– Jag har lyssnat runt lite och alla har tyckt att olika saker har varit det bästa. Men jag måste nog säga helheten, och att han knyter ihop det till konkreta saker man kan använda i sin vardag. Vad gör du när du möter den här typen av kund? Och så var det ju massa humor, en massa skratt...

Ni arrangerade kursen internt, hur funkade det?

– Det funkade jättebra. Er säljare Christer var verkligen snabb på att fixa och dona och skräddarsy efter våra behov, så det var toppen, berättar Therese.

**»JAG TYCKTE KURSEN
VAR JÄTTEBRA ALLTSÅ!
MAGNUS HEDBERG ÄR
JU HELT FANTASTISK.«**



OM GÖTEBORGS STAD LEASING

Göteborgs Stads Leasing AB (GSL) är ett leasingbolag ägt av Göteborgs Stad. Vårt fokus är att erbjuda attraktiva och gröna leasinglösningar för fordon, maskiner, mikromobilitet samt övrig lös egendom och att ge god service till stadens förvaltningar och bolag. Vi hanterar också en stor del av stadens post-, paket- och matleveranser genom vår transportverksamhet.

Vi driver arbetet kring flera viktiga mål i Göteborgs Stads miljö- och klimatprogram såsom en fossilfri maskinpark 2025/2030 och ansvar för strategin Cirkulär ekonomi. Vi arbetar för att bidra till en hållbar stad genom att minska stadens kostnader och påverka stadens verksamheter till att göra gröna val. Vi arbetar för måluppfyllnad inom flera av områden i stadens ambitiösa elektrifieringsplan och deltar i olika innovationsprojekt inom vårt ansvarsområde. Vi är en attraktiv arbetsplats bestående av totalt fem enheter med cirka 100 medarbetare och vi omsätter totalt 800 mkr.

ÄR NI OCKSÅ SUGNA PÅ ATT ANORDNA KURS INTERNT? TA KONTAKT MED CHRISTER!

Christer Rautio
christer.rautio@kunskapsgruppen.se
070-619 99 23



1 DAG

KONSTEN ATT HANTERA BESVÄRLIGA PERSONER

LÄR DIG HANTERA KONFLIKTER OCH BESVÄRLIGA PERSONER

Den här utbildningen riktar sig till alla som emellanåt känner irritation över att kommunikationen med medarbetare, kunder eller samarbetspartners inte fungerar. Kanske är det en särskild person du har väldigt svårt att hantera? Eller rent av flera stycken? Den här kursen lär dig allt om hur du kan förhålla dig till besvärliga personer och beteenden i din vardag.

Under förmiddagen kommer Magnus Hedberg att lära dig hur du ska bemöta den andre i en besvärlig situation. Till exempel hur du kommunicerar med olika personlighetstyper, hur du vänder en missnöjd person till att bli nöjd, hur du får stopp på någon som bara kör över dig.

Under eftermiddagen kommer Mia Börjesson att rikta fokus mot hur du kan hantera dina egna känslor, tankar och reaktionsmönster i mötet med besvärliga personer. Hur du kan bemöta härskartekniker, hur du kan arbeta med att inte själv dras med i konflikten utan agera sakligt och hur du kan stoppa en gnällkultur på arbetsplatsen.

KURS I 8
STÄDER OCH
ONLINE!

KURSLEDARE



Magnus Hedberg

Magnus är för de flesta kanske mest känd som programledare för TV3:s "Lyxfällan" men har under drygt ett decennium varit en mycket uppskattad och anlitad kursledare och föreläsare. Magnus besitter den unika förmågan att fånga sina åhörare genom såväl träffsäker humor som ytterst tänkvärd och effektgivande kunskap.

Kursdeltagare och publik som varit på Magnus utbildningar vittnar om enkla och tydliga verktyg som gör nytta direkt. Magnus är idag en av Sveriges mest bokade och eftertraktade föreläsare. Boka din plats så kommer du att förstå varför!



Mia Börjesson

Mia är socionom med vidareutbildning i samtalsmetodik, motivation och krissamtal. Hon har också varit handledare inom psykosocialt arbete i kommunal verksamhet under 20 år.

Mia arbetar numera som professionell coach och utbildare sedan många år tillbaka. Mia är en fantastisk föreläsare som inte lämnar någon oberörd!



Genväg till
anmälan!



EN HELT FANTASTISK KURS! BRA FÖRELÄSARE SOM HÅLLER INTRESSET UPPE SAMT BRA TIPS PÅ HUR MAN KAN HANTERA BESVÄRLIGA PERSONER



DU FÅR LÄRA DIG

- Att öka din egen förståelse för andra personlighetstyper och konflikter som uppstår
- Hur du tar kontroll över situationer med frustration, missförstånd och rivalitet
- Lär dig strategier som hjälper dig i mötet med besvärliga individer
- Hur du själv kan bidra till en bättre samarbetskultur på jobbet
- Praktiska exempel på effektiv och smart kommunikation utan missförstånd



Genväg till
anmälan!

2 DAGAR

EFFEKTIV FÖRHANDLINGSTEKNIK

Hamnar du ofta i underläge i förhandlingar? Prutar du med dig själv redan innan motparten ber om det? Hamnar dina förhandlingar ofta i en återvändsgränd?

I så fall liknar du de flesta som går vår utbildning i förhandlings-teknik. Men det finns ett strukturerat sätt att förhandla på som innebär att om du förbereder dig och tar ett steg i taget så kommer du att nå ett bättre resultat.

Efter att du har gått den här kursen vet du hur du ska förbereda, lägga upp och genomföra en förhandling som ger dig ett bättre resultat. Kursledaren Bo Gustafssons erfarenheter kring förhandlingar är unika och bygger på snart 40 års erfarenhet av affärsförhandlingar i och utanför Sverige.



DU FÅR LÄRA DIG

- Hur du bemöter en stark motpart och inte blir överkörd
- Hur du hanterar taktiska utspel av din motpart
- Att på förhand kartlägga möjliga blockeringar och ge svar på tal
- Ökad insikt i hur stort förhandlingsutrymmet faktiskt är
- Hur du håller upp priset och inte prutar med dig själv
- Förhandlingsprocessen vars steg kommer att hjälpa dig att nå ett bättre resultat i förhandlingar

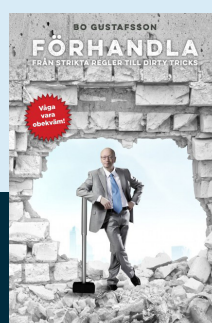


KURSLEDARE

Bo Gustafsson

Bo har sedan 1982, utbildat chefer, inköpare, säljare och projektledare i hela Sverige. Han har också utvecklat förhandlingsstrategier och varit aktiv vid förhandlingsbordet i ett stort antal stora och viktiga affärssuppgörelser.

Bo är otroligt inspirerande att lyssna till och har genom sina många år i utbildnings-branschen ovärderlig erfarenhet, och får ofta beröm för sitt sätt att bemöta kursdeltagarnas funderingar på ett pedagogiskt, humoristiskt och effektivt sätt.



**DU FÅR
BOKEN!**

»JAG TYCKER ATT ALLA SOM FÅR CHANSEN SKA GÅ DEN HÄR KURSEN.«

ALICIA SMEDENMAN, PROJEKTLEDARE, MASKIN-MEKANO AB

På Maskin-Mekano AB utvecklar, tillverkar och säljer de maskiner som krossar berg. Detta blir sedan material till exempel i asfalt eller rullgruset på din uppfart.

Alicias roll som projektledare ingår det bland annat att förhandla med leverantörer vid inköp. Därför valde hon att gå kursen **Effektiv förhandlingsteknik** tillsammans med en kollega.

– Jag tycker verkligen att det var en jätte-jättebra kurs och jag tycker att alla som får chansen ska ta och gå den. Bosse hade så mycket att dela med sig av, jag tyckte verkligen kursen var jättebra.

Vad var det som gjorde kursen så bra?

– Det var en blandning mellan inspirerade historier och konkreta tips och teorier som gjorde att det blev väldigt bra.

– Bosse är ju lätt topp-3 av de bästa föreläsarna jag har hört. Så otroligt inspirerande. Man är ju lite orolig när man ska åka iväg i två dagar och bara lyssna, men det var inte tråkigt en sekund. Man fick också respekt för yrket, att det är viktigt med bra förhandlare och också att det kan vara väldigt roligt också, att skapa affärsrelationer.

Är det något du gör annorlunda efter kursen?

– Jag förbereder mig mer innan. Och att liksom se spelet bakom. Man behöver inte köpa det motståndaren säger rakt av utan man kan fundera på varför hen säger det, om det är taktik eller vad det är.



ARBETSPOSITION

Visst har vi alla någon gång försökt jobba från soffan, kanske med laptopen balanserande på knäna och kaffekoppen farligt nära kanten? Det känns mysigt till en början, men efter ett tag börjar kroppen protestera – nacken stramar, ryggen värker, och plötsligt känns den där soffan inte så inbjudande längre. Varför händer detta? Svaret är enkelt: ergonomi!

Ergonomi? Är det inte bara för folk med dyra kontorsstolar?

Ergonomi handlar om att anpassa arbetsmiljön efter kroppen, inte tvärtom. Det är alltså inte bara för dem med lyxiga kontorsstolar och ståskrivbord. Oavsett om du sitter vid ett skrivbord, står i en verkstad eller jobbar hemma, påverkas du av ergonomi – eller bristen på den.

Hur man undviker att förvandlas till en Quasimodo

För att inte hamna i en situation där du liknar en karaktär från en Disneyfilm (ja, vi pratar om Quasimodo), är det viktigt att tänka på hur du sitter, står och rör dig under arbetsdagen. På nästa sida ser du en guide på hur du borde sitta för att undvika onödig påfrestning på kroppen.

Det stora mysteriet med den osynliga stressen

Dålig ergonomi är som den där osynliga skurken i en deckarroman – du ser den inte direkt, men den smyger sig på och orsakar kaos. Dålig arbetsposition kan leda till muskelspänningar, huvudvärk, och på sikt allvarigare problem som kronisk smärta. Ingen vill ha en kropp som gnäller mer än chefen, eller hur?

Så, vad är moralen i denna historia?

Tänk på ergonomi som en investering i ditt framtida jag. Genom att sitta rätt, röra dig ofta och vara medveten om din arbetsposition, kan du undvika onödiga besvär och i stället fokusera på att vara ditt bästa, mest produktiva jag.

Så res dig upp, sträck på dig, och ge din kropp den kärlek den förtjänar. Din framtida rygg kommer att tacka dig!

TEXT Anna Östling

ILLUSTRATION Anna Östling

OVANKANT PÅ
SKÄRM I
ÖGONHÖJD



60 - 90 cm

ARMLÄNGDS AVSTÅND TILL SKÄRMEN

BLICKEN FALLER
AUTOMATISKT NEDÅT

10-20°
SKÄRMVINKEL

AVSLAPPNADE
AXLAR, HA
ARMBÅGARNA
RAKT UNDER
AXLARNA

Stöd för
underarmar och
RAKA handleder

STÖD FÖR
LÄNDRYGG

FEL ARBETSPPOSITION
SLITER PÅ KROPPEN &
LEDER TILL SMÄRTA
OCH SKADOR I
ONÖDAN!

PSST!
GLÖM INTE ATT SE TILL
ATT RUMSBELYSNINGEN
ÄR TILLRÄCKLIGT BRA.

NÅR DINA FÖTTER INTE
NÄR? ANVÄND FOTPA
L

2 DAGAR

ARBETSRÄTT

JURIDIK FÖR CHEFER – FRÅN ANSTÄLLNING TILL UPPSÄGNING

Det är viktigt för dig som har personalansvar att kunna arbetsrätt. Att ta ett beslut på fel grunder kan bli väldigt kostsamt. Det kan också sprida osäkerhet bland de anställda. Alla organisationer behöver ha chefer som kan arbetsrätten och vet vad som gäller i olika situationer.

Försäkra dig om att du handlar korrekt och fattar rätt beslut i avgörande situationer, genom att gå den här kursen i arbetsrätt!

Du som deltar på den här kursen kommer att få kunskap, mallar och checklistor som hjälper dig att skriva tydliga och juridiskt korrekta handlingar. Därmed blir du det självklara bollplanket när det gäller arbetsrätt och personalfrågor.

Kanske tänker du att en kurs i arbetsrätt kommer att vara plågsamt tråkig? Det är den inte! Det blir alltid ett högt engagemang och intressanta, levande diskussioner när vår kursledare Georg Frick berättar om aktuella rättsfall och lagtolkningar. Efter den här kursen kommer du tycka att arbetsrätt är kul.



**DU FÅR
BOKEN!**



Genväg till
anmälan!



DU FÅR LÄRA DIG

- Lagstiftningens olika områden – du ska enkelt kunna hitta den information du behöver i vardagen
- Vad som gäller vid anställning och under anställningstiden
- Uppsägning och avsked – lär dig vad som krävs för att agera på rätt sätt
- Vad som gäller vid sjukdom hos arbetstagare – arbetsgivarens roll och ansvar i rehabilitering
- Vilka skyldigheter och rättigheter du har som arbetsgivare



BRED, MATNYTTIG OCH LÄRORIK KURS MED EN TYDLIG OCH ENGAGERAD KURSLEDARE.

ANNIKA BÅTH-TERNSTRAND
PETERS KAKEL, MÖLNDAL



OTROLIGT BRA FÖRELÄSARE. GEDIGEN KUNSKAP, KONKRETA EXEMPEL. BRA STRUKTUR OCH UPPLÄGG.

KAJSA FISK, HR-DIREKTÖR,
LANDSTINGET SÖRMLAND



KURSLEDARE

Georg Frick

Georg är specialist på praktisk arbetsrätt, arbetsgivarkonsult och författare med examen från Lunds Universitet. Georg har lång erfarenhet som förhandlare, rådgivare och arbetsgivarkonsult. Georg driver två företag: Frick HRconsulting AB och Frick Publishing AB.

Vad gör du när du inte föreläser för Kunskapsgruppen?

Då skriver och ger jag ut böcker inom främst arbetsrätt och lön. Bokutgivning sker via mitt bokförlag Frick Publishing AB. Jag arbetar också mycket med konsultation och rådgivning i arbetsgivarfrågor, allt ifrån hur man anställer rätt till hur en anställning kan avvecklas. Och naturligtvis också många utbildningsuppdrag – främst som internutbildningar inom olika företag och organisationer.

Vad är det som är så kul med att arbeta med utbildningar?

Att utbilda handlar om mänskliga möten och det roligaste är att i varje utbildning uppstår det nya frågor från kursdeltagare som jag som kursledare inte kan vara förberedd på.

Att utbilda handlar också till väldigt stor del om att själv få gedigen kompetensutveckling. Att lära andra är att lära sig själv.

Vad gör du på din fritid?

Är numera nyfrälst golfspelare... Det lär tala för sig själv!



PODDTIPS!

1 DAG

DATASKYDDSOMBUD & GDPR-ANSVARIGA

KUNSKAP OCH TRYGGHET KRING HUR NI SKA HANTERA PERSONUPPGIFTER

Är du dataskyddsombud, eller den som har ansvar för att GDPR efterföljs i er organisation? Då är den här kursen för dig. Här kommer du att lära dig det du behöver veta för att vara trygg i att ni hanterar de här snåriga reglerna korrekt. Och du kommer också att få en större förståelse för din roll och var ditt ansvar börjar och slutar.

Skillnaden mellan dataskyddsombud och GDPR-ansvarig

För offentliga myndigheter, och företag vars kärnverksamhet innefattar att behandla känsliga personuppgifter, är det ett krav att ha ett dataskyddsombud (DPO). Dataskyddsombudets uppgift är att informera och ge råd till den övriga organisationen och se till att GDPR efterlevs.

Men många verksamheter har också någon som är GDPR-ansvarig utan att vara dataskyddsombud. Det är personen som gör det praktiska arbetet med att se till att GDPR efterlevs i organisationen. Har du en av dessa roller är det här en kurs för dig.

Lär dig både lagen och hur du implementerar den

Under den här dagen kommer du att få lära dig vad som krävs av dig i din roll som dataskyddsombud eller GDPR-ansvarig. Du kommer både att få en fördjupad kunskap om rollen, och hjälp att utföra den. Det många av våra deltagare säger är att kursen är bra eftersom de inte bara får lära sig lagtexten utan också hur man använder och implementerar den på hemmaplan.



Genväg till
anmälan!



KURSLEDARE

Magnus Witting

Magnus har stor praktisk erfarenhet av hur du tar dig an integritetsfrågor i allmänhet och GDPR i synnerhet. Magnus har bland annat lett arbetet med att implementera GDPR i Ale Kommun. Här kommer han att ge dig kunskapen och redskapen du behöver för att göra arbetet som dataskyddsombud på ett korrekt, och för resten av organisationen bra sätt.



**DATASKYDDSOMBUD
- IT'S A DIRTY JOB, BUT
SOMEONE HAS TO DO IT.**

MAGNUS WITTING



DU FÅR LÄRA DIG

- Vad som förväntas av dig i din roll
- Hur du övervakar att GDPR efterföljs. Både internt och externt
- Vad gör du om olyckan är framme? Incidenthantering i praktiken
- Hantering och efterlevnad av dokumentationskrav
- Hur mycket du ska informera och utbilda



**OTROLIGT BRA FÖRELÄSARE. GEDIGEN
KUNSKAP, KONKRETA EXEMPEL. BRA
STRUKTUR OCH UPPLÄGG.**

KAJSA FISK, HR-DIREKTÖR,
LANDSTINGET SÖRMLAND



UTMANA DINA KOLLEGOR!

**KAN NI KOPPLA IHOP RÄTT LÅTTITEL
MED RÄTT GDPR-FÖRETEELSE?
VÄND BLAD OCH GÖR VÅRT QUIZ!**

KLARAR DU ATT PARA IHOP RÄTT LÅT-TITEL MED RÄTT GDPR-RELATERADE HÄNDELSE?

För att mota paltkoman i grind under våra onlinekurser så lägger vi bland in en uppiggande musikquiz mot slutet av lunchrasten. Så har vi också gjort på kursen för **Dataskyddsombud och GDPR-ansvariga**. Då handlade det om att gissa rätt artist eller grupp på låtar som på något sätt är kopplade till innehållet på kursen.

Men för att detta ska funka i skrift så vänder vi på steken och utmanar dig som läsare: Klarar du att koppla ihop rätt låt med rätt GDPR-företeelse?

1: I Do med Arvingarna	A: Att bilder som på något sätt kan identifiera en person är en personuppgift
2: Erase/Rewind med The Cardigans	B: Känslan av att vara ständigt övervakad i dagens datasamhälle
3: How will I know med Whitney Houston	C: Jag ger samtycke till att använda personuppgifter
4: Every Breath You Take med The Police	D: Jag ger verkligen mitt samtycke, jag jag kan inte understryka detta nog
5: Incident on 57th Street med Bruce Springsteen	E: Känslan du får när du inser hur mycket det är att hålla koll på för att följa GDPR till punkt och pricka
6: Don't you (forget about me) Simple Minds	F: Någon hör av sig och vill INTE att ni raderar några uppgifter
7: I Do, I Do, I Do, I Do, I Do med Abba	G: Någon undrar hur hen ska få reda på vilka personuppgifter er organisation har om hen
8: Bilder av dig med Staffan Hellstrand	H: Någon vill att alla uppgifter ska bli raderade ur era system
9: I Fought the Law med The Clash	I: När IMY tar kontakt för att kolla upp en anmälan mot ert företag, och ni tänker bita ifrån er med näbbar och klor
10: Help med The Beatles	J: När någon har skickat er lista med kunder till fel e-postadress och ni måste anmäla detta till IMY

Skanna QR-koden för att lyssna på spellistan!



Alla rätt? Mejla till info@kunskapsgruppen.se och få chansen att vinna en snygg tränings T-shirt!



Ett recept till fredagsfikat

KOKOSTOSCA

BOTTEN

200 g smör
5 dl strösocker
2 krm salt
1 dl kakao
2 tsk vaniljsocker
3 dl vetemjöl
4 ägg

KOKOSTOSCA

75 g smör
1 dl ljus sirap
1,5 dl strösocker
1,5 dl vispgrädde
5,5 dl riven kokos (200 g)

GÖR SÅHÄR:

Botten

Smält smöret i en kastrull. Tillsätt resten av ingredienserna och rör om till en slät smet. Sätt ugnen på 200 grader. Bred ut smeten i en långpanna, ca 25 x 35 cm, klädd med bakplåtspapper. Grädda kakan mitt i ugnen i ca 16 minuter (gör kokostoscan under tiden).

Kokostosca

Smält smöret i en kastrull. Tillsätt sirap, strösocker och vispgrädde. Koka upp, sänk värmen och tillsätt kokosen.

Låt det sjuda på svag värme i 5 minuter. När kakan nästan är färdiggräddad, ta ut den från ugnen och bred på kokostoscan. Grädda i ytterligare ca 10 minuter tills kakan fått en lätt gyllenbrun färg. Ta ut och låt den svalna. Skär kakan i rutor med en vass kniv.



1

VÄXTER SOM INTE KLAGAR OM DU GLÖMMER DEM...

TEXT Emma Montan ILLUSTRATION Anna Östling

Gullranka

Gullrankan och dess gulgröna blad lyser upp vilken arbetsplats som helst. Den är dessutom superenkel att ha att göra med. Trivs både i sol och skugga och är nöjd så länge den får en skvätt vatten då och då.



2

Fredskalla

Fredskallans vita blommor är som små juveler som renar luften. Flexibel och prestigelös – gillar både ljus och mörker. Finns både som junior och senior. Junioren vill arbeta nära och passar perfekt på ditt skrivbord, medan senioren vill sitta ostört och jobba självständigt med egen plats stabilt på golvet.



3

Guld palm

Guldpalmen kan verkligen ge liv åt kontoret! Enkel och lättsam med fina gröna blad och en nästan guldskimrande stam. Den vill gärna stå ljust, men accepterar även ett lite mörkare läge längre in i kontorslandskapet.



4

Svärmorstunga

Svärmorstungan är en gammal stabil spelare. Här har du någon som inte klagar i första taget. Kan i princip placeras var som helst på arbetsplatsen. Den jobbar på och gör sitt både på skrivbordet, i mörka hörn eller i ett fönster. Kräver knappt något vatten heller. Ni kan glatt checka ut i semestertid och lämna den ensam kvar.



5

Forellbegonia

Forellbegonian är en riktig eye catcher som gillar att stå i strålkastarljuset, men den vill inte ha solen rätt i ansiktet. Den är lite mer krävande än sina kollegor och vill ha vatten åtminstone en gång i veckan. Visar du den extra uppskattning och sprayar bladen lite då och då så kan den börja blomma.



VARFÖR TYCKER VI ATT DET ÄR OLIKA VARMT I KURSLOKALEN?

En sak som har slagit oss under alla år som utbildningsarrangörer är deltagarnas olika upplevelser av temperaturen i kurslokalen. Enligt våra, ovetenskapliga, undersökningar så tycker i snitt cirka 20 % det är för varmt, 60 % lagom och 20 % för kallt.

Varför är det så?

Vi hörde efter med läkaren och föreläsaren Nils Edelstam för att reda ut saken.



Varför tycker vi det är olika varmt trots att vi är i samma lokal?

– Det kan bero på en massa olika saker. Om man till exempel fryser så kan ju det påverkas av aktivitetsgrad innan och under kursen, hur mycket man har ätit och hur mycket underhudsfett man har.

Hur ska man klä sig?

– Är man lite freak tänker man på att ha yllestrumpor, ja även på sommaren, de samlar mindre fukt och värmer bra. En tröja eller jacka att ta på och av är förstås smart också.

– En kopp varm dryck finns ju oftast och man kan värma händerna på koppen! En kul studie visade förresten att om man håller en kopp varm dryck blir man vänligare inställd till den person som sitter framför en, någon slags hormonell effekt.

Men är det inte så att alla har en "personlig temperatur"? Jag hade en lärare som gick i kortärmad skjorta även på vintern (utan mycket underhudsfett), och då trodde vi att han hade en högre temperatur än oss andra.

Stämmer inte det?

– Visst har vi olika temperaturer, men mycket av det är en upplevelse. Många tycker det är obehagligt att frysa, andra tycker inte det. Jämför vad olika det är med hungerkänslor, några bryr sig inte och andra blir panikslagna redan innan de blir hungriga...

– Sedan finns det en komponent till. Om vi är så kallat metabolt flexibla, det vill säga om vi kan bränna av vårt fett, och inte bara ta vårt glykogen som bränsle, är vi mindre känsliga både för hunger och låg temperatur. Eftersom vi ständigt fyller på med mat och kolhydrater och har det lagrat som glykogen i muskler och lever behöver vi inte ta av våra fettreserver. Vi kan då tappa vår förmåga att använda fett som energi, och vi blir då hungriga om vi inte alltid fyller på med mat.

Ok, finns det något man kan göra för att hjälpa kroppen bränna fett då?

– Om vi tränar på att använda fett som bränsle, till exempel inte äter frukost, så kallad 16:8 fasta, (16 timmar utan mat, två mål under de återstående 8 timmarna) tömmer vi glykogendepåerna innan vi äter igen. Då kommer vi ganska snabbt att kunna använda vårt fett som energi snabbare än om vi äter hela tiden, vilket vi ofta gör på konferenser...

Vi tackar för det här utförliga svaret och tipsar väl ändå dem som inte vill börja med 16:8-metoden att helt enkelt ta på sig något som går lätt att ta av och på för att reglera kroppstemperaturen på kursen.

TEXT Fredrik Bankler ILLUSTRATION Anna Östling

KONFERENSER

Två utvecklande dagar för din

YRKESROLL!

Under två fullspäckade konferensdagar kommer du att få med dig just de nycklar och verktyg du behöver för att kunna bli ännu mer inspirerad och kunnig i din yrkesroll!

Under våra konferenser uppmärksammar vi din viktiga roll och har satt ihop program som kommer att utveckla dig både i din yrkesroll och som människa.

Vi samlar fantastiska föreläsare som tillsammans kommer att ge dig ett smörgåsbord av nyttig kunskap, verktyg för din vardag och personlig utveckling – skräddarsytt efter vad du behöver i din yrkesroll.

NÅGRA AV VÅRA KONFERENSER

ADMINISTRATÖR & KOORDINATOR

Konferensen för dig som är administratör eller koordinator och behöver fylla på med kunskap, inspiration och personlig utveckling!



MEDICINSK SEKRETERARE

Konferensen för dig som arbetar som medicinsk sekreterare, läkarsekreterare, administratör eller receptionist inom vården.



UNDERSKÖTERSKAN

Konferensen som inspirerar dig till att bli en ännu bättre undersköterska och medarbetare.



VAKTMÄSTARE & FASTIGHETS- SKÖTARE

Två utbildningsdagar fulla av verktyg och inspiration för dig som arbetar som vaktmästare eller fastighetsskötare.





**GÅ 5 BETALA
FÖR 4!**

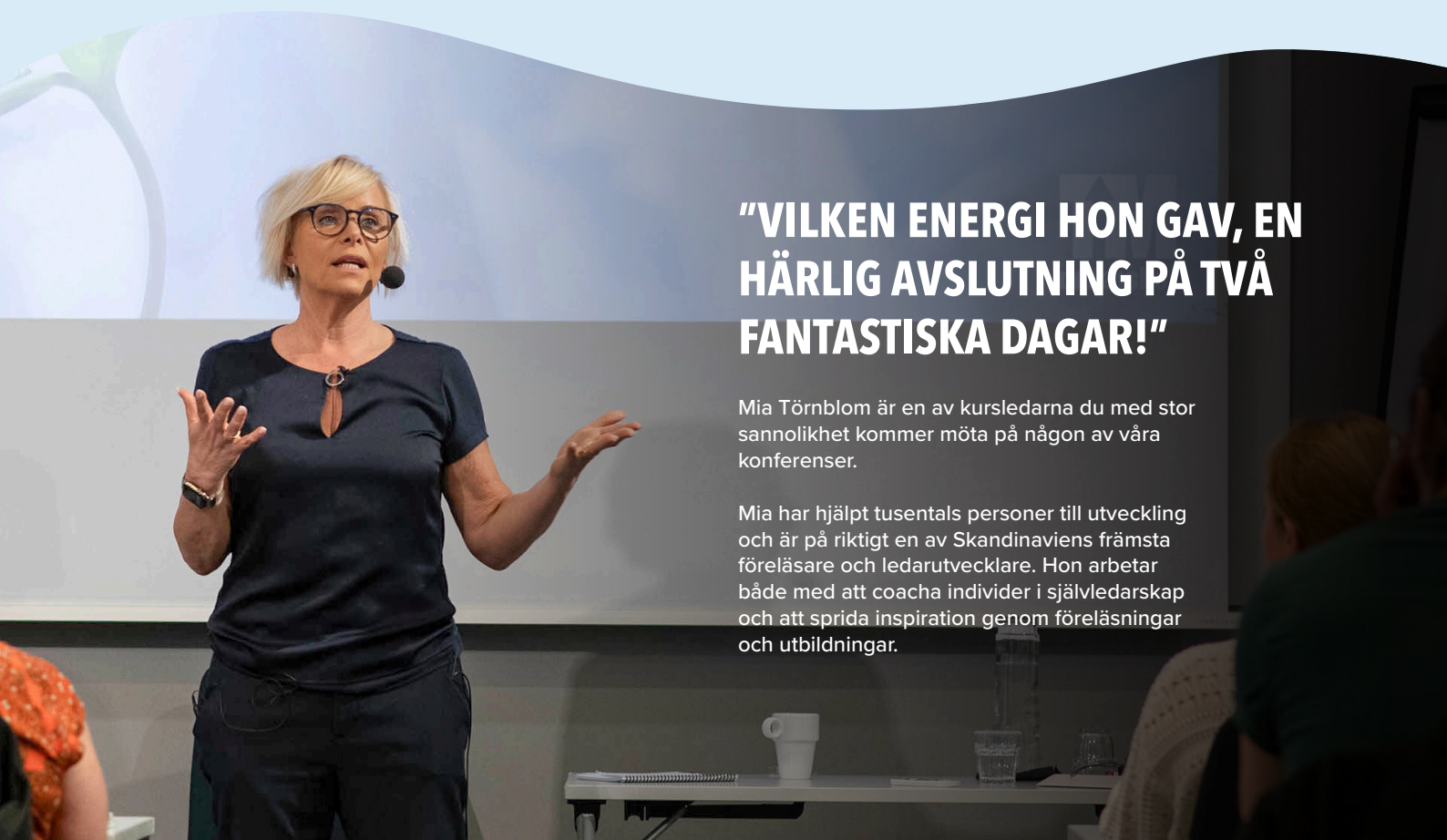


TA MED HELA ARBETSGRUPPEN OCH LADDA UPP MED INSPIRATION OCH ENERGI

Vi ser till att våra konferenser är lagom innehållsrika och har en bra balans mellan de olika segmenten – med både fokus på viktiga verktyg som förenklar din arbetsdag men också hur du kan arbeta för att bli bättre på att säga nej eller förstå hur du fungerar som människa.

För oss är det viktigt att alla delar av våra konferensdagar innehåller saker som du kan ta med dig och använda dig av i efterhand.

Ta med dig hela arbetsgruppen för att se till att alla får ta del av samma verktyg och att ni kan starta igång nya sätt att jobba mer effektivt tillsammans. Givetvis har vi grupprabatter – kom 5 för 4. Skulle ni vara fler än 10, kontakta oss för ännu generösare rabatter.



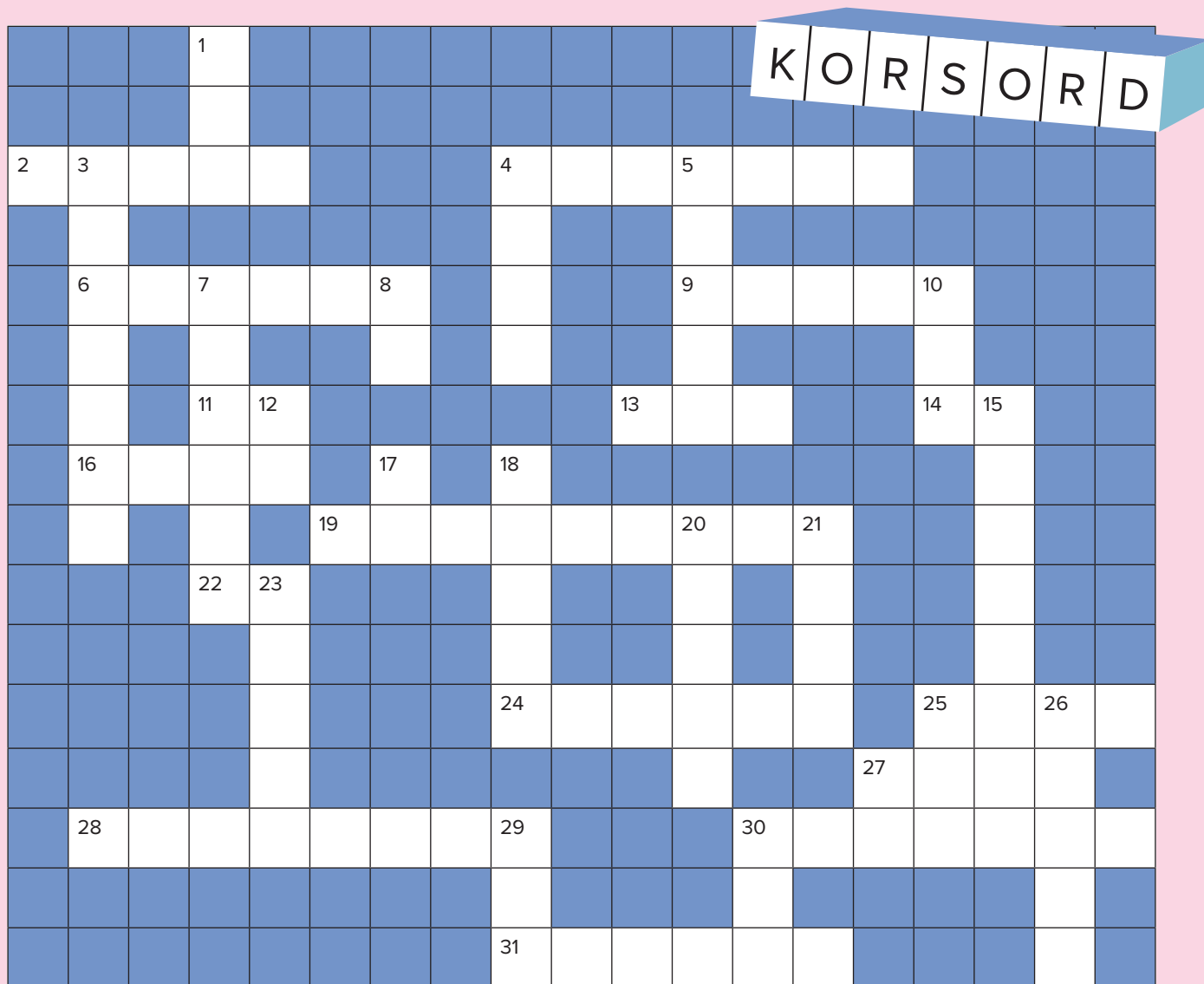
"VILKEN ENERGI HON GAV, EN HÄRLIG AVSLUTNING PÅ TVÅ FANTASTISKA DAGAR!"

Mia Törnblom är en av kursledarna du med stor sannolikhet kommer möta på någon av våra konferenser.

Mia har hjälpt tusentals personer till utveckling och är på riktigt en av Skandinavien's främsta föreläsare och ledarutvecklare. Hon arbetar både med att coacha individer i självledarskap och att sprida inspiration genom föreläsningar och utbildningar.

**Kolla in alla våra konferenser och läs mer om programmen
på vår hemsida eller genom att skanna QR-koden!**





HORISONTELLA

2. Underjordisk tunnelbana (5)
4. Får du om du går på kurs (7)
6. I detta paketet ingår hela 365 suiteen – från Word till Excel (6)
- 9: Vid klippavgrunden (5)
11. Solgud (2)
13. Föreläsare som är både sårbar och superstark (3)
14. Med en sådan blir det svalt i bilen (2)
16. Tillkommer med 25% på fakturan (4)
19. Här byggs Volvo (9)
22. Dumburk (2)
24. Yogisk upprepning (6)
25. Hanks engelska Ove (4)
27. Hetsjakt (4)
28. Här har Kunskapsgruppen sitt huvudkontor (8)
30. Frekvent författare på Kunskapsgruppens blogg (7)
31. Annat ord för agenda (6)

VERTIKALA

1. Mjölners mästare (3)
3. Vi erbjuder flera kurser inom detta ämne – lär dig allt från lönsamheter i fastigheter till debitor och kredit (7)
4. Mansnamn och hörn på hus (4)
5. Motsats till göra entré (5)
7. A4 är ett vanligt sådant (6)
8. Träd som finns som kork (2)
10. Inte gamla (3)
12. Dött djur (2)
15. Han fixar kurser hos er (8)
17. Idisslare (2)
18. Sjungs i kyrkan (5)
20. Inte brutto (5)
21. Jesus mormor (4)
23. Del av insekt som möjliggör flykt (5)
25. Fras (3)
26. Vid ett sådant här missförstånd kan det vara bra med en kurs i arbetsrätt (5)
27. Ett personligt pronomen (2)
29. Tekniken som hjälper dig hitta till kursstället (3)
30. Hur många myror är fler än 4 elefanter (3)

Alla rätt? Mejla till info@kunskapsgruppen.se och få chansen att vinna en snygg tränings T-shirt!

Gör dig redo för framtiden!

Välkommen till Kunskapsgruppen Yrkehögskola!

Vill du fördjupa din kompetens och utvecklas inom din bransch?

Vi erbjuder effektiva kurser som är utvecklade i nära samarbete med arbetslivet. Dessutom kan du arbeta samtidigt som du studerar.

När du har gått en kurs hos oss är du både förberedd och efterfrågad.

Våra utbildningar är utvecklade i samarbete med ledande branschföretag. Det betyder att du inte bara får teoretisk kunskap – du får exakt den kompetens som arbetslivet behöver!

Alla YH-utbildningar är avgiftsfria och CSN-berättigade. Våra kurser är flexibelt upplagda så att du kan arbeta samtidigt som du studerar.

Nära samarbete med arbetslivet!

Kunskapsgruppen YH samarbetar med branschledande företag som aktivt engagerar sig i våra utbildningar.

Detta betyder att du kan dra nytta av hands-on-erfarenhet direkt från arbetslivet.

Samarbeta med oss!

Är du på jakt efter rätt talanger för ditt företag eller behöver ni kompetensutveckling?

Vi på Kunskapsgruppen YH finns här för att göra det enklare för dig att få kompetensutveckling och att hitta nya talanger. Vi kan skapa lösningar som passar just era önskemål.

Läs mer på vår webb!
kgyh.se



EXPERTEN JOHAN OM KÄRLEKEN TILL RESERVOARPENNOR: "DET KÄNNES LITE MAGISKT VARJE GÅNG"

Vissa tänker på dem som trollstavar, andra har dem som smycken och de flesta av oss använder en varje dag. Vi har talat med två olika personer om deras förhållande till pennor.

TEXT Fredrik Bankler ILLUSTRATION Anna Östling

Johan Gustaphson driver "Sveriges första och enda podcast om kontorsmaterial". Den heter Penna möter papper. Och vill du prata pennor ska du höra av dig till Johan, timmarna kan flyga i väg.

– Jag har alltid varit jäkligt digitalt intresserad, men så kände jag helt plötsligt att jag skulle behöva något annat och inte göra allting på skärmen. Så jag började med vanlig kulspeppenna och papper, men så kom det här "klägget" eller "gunket" som vi kallar det, när man skriver. Och jag tänkte "ska det verkligen vara så här?".

Hamnade i ett "kaninhål"

– Så började jag leta runt och hamnade i ett stort kaninhål, och tyckte det var skitkul. Och kom in på kanske det största kaninhålet av dem alla – reservoarpennor. Och på den vägen är det. I skrivande stund finns 96 podcastavsnitt och en i övrigt matig hemsida på pennamoterpapper.com

Hans favoritpenna är en Pilot Custom 823, en reservoarpenna som kostar ca 3500 kronor.

– Det känns lite magiskt varje gång jag skriver med den pennan. Det är inget motstånd, du bara för pennan över pappret. Du kan hitta din egen "skrivbredd", bläcket ser inte likadant ut hela tiden. Det ger liv till texten. En annan sak med reservoarpennor är skrivvinkeln. Med en kulspeppenna skriver man med en större vinkel, pennan står rakt upp. En reservoarpenna har ca 45° skrivvinkel vilket ger mig en mer avslappnad skrivupplevelse.

Vad har du för tips till oss som inte vill lägga 3500 kronor på en reservoarpenna, men ändå uppleva lite av magin kring att skriva med en?

– Testa Platinum Preppy. Den kostar typ 39 kronor. Den är plastig och enkel, men det kan vara en bra inkörsport.

Här kommer Johans tips när det gäller kulspeppennor:

Pentel Energel

– Favoriten bland budgetalternativen. Kostar runt 40 kr. Den har ett hybridbläck som ger en mjuk skrivupplevelse. Finns i olika modeller och färger samt 0.5 mm och 0.7 mm i spetsbredd.

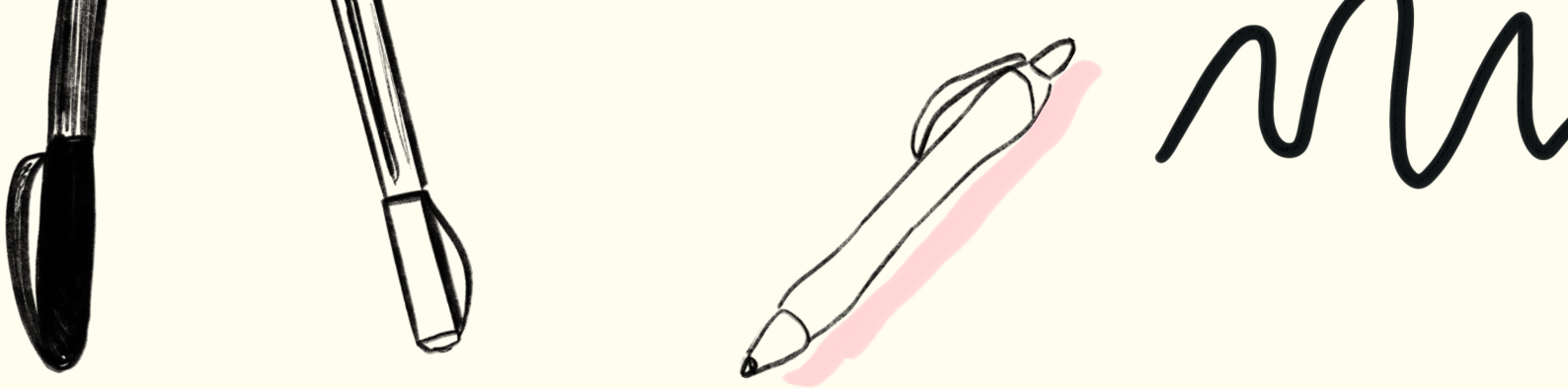
Ballograf Epoca

– Mest penna för pengarna. Ballograf gör kvalitetspennor som borde ha kostat fyra gånger så mycket.

Uniball Jetstream

– Ytterligare en penna med hybridbläck. Ett bra alternativ till Energel men finns inte lika många utföranden och bara 1.0 mm spetsbredd. Bra för dig som skriver lite större.





NOSTALGIKERN MIA OM SIN SAMLING REKLAMPENNOR: "EN SLAGS HISTORIA ÖVER MITT ARBETSLIV"

Mia Lindberg har under sitt arbetsliv, som hon försöker trappa ner till en pensionärs-tillvaro, rest mycket. Och då samlat på sig diverse pennor.

– För mig är pennorna en slags historia över mitt arbetsliv. Jag reste mycket och samlade på mig olika reklampennor från olika konferensanläggningar och andra ställen och varje penna representerar ett minne, berättar Mia som arbetat inom studie- och yrkesvägledning.

Och hon var noggrann med sin samling. Pennorna märkte hon med sitt namn för att de inte skulle bli norpade av kollegorna.

– Det var något jag fick utstå mycket spott och spe för. Ett trauma var när mina kollegor en dag

hade samlat ihop alla mina pennor och satt dem i en plåthink på receptionsdisken och skrivit en lapp "Varsågod att ta en penna!". Då höll jag på att bryta ihop, säger Mia och skrattar åt minnet.

För några år sedan började Mia rensa ut de pennor som inte längre fungerade.

– Det var som att ta farväl till olika delar av mitt arbetsliv.

Gillar du blyerts eller kulspets bäst?

– Jag använder nästan bara blyerts. Och jag behöver skriva från hjärnan, genom en penna ner på papper och sedan till tangentbord.



MIAS TOPP 3-REKLAMPENNOR GENOM TIDERNA:

1. Essinge Konferenscenter

– De har väldigt bra pennor. Detta är en blyerts och det är min favoritreklampenna.

2. Jyväskylä Universitet

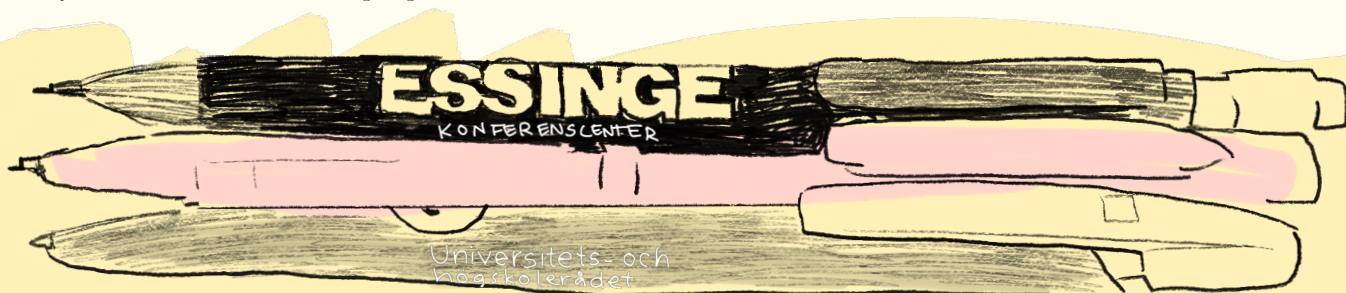
– Också det en stiftpenna. Och jag kan inte beskriva riktigt vad det är som gör den så bra. Det är för känslomässigt.

Kan det vara så att du har varma känslor för Jyväskylä Universitet och att detta spelar in?

– Nej, hade det inte varit ett så bra stift hade det inte hjälpt att jag gillar dem.

3. Universitet- och högskolerådet

– Mycket bra för att vara en kulspetspenna.



KUNSKAPAGRUPPEN UTBILDAR FRAMTIDENS SPECIALISTLÄKARE

För den oinvigde kan vägen till att bli specialistläkare kännas krånglig och det är nog ingen som har missat att det krävs lång erfarenhet och utbildning.

För att bli specialistläkare genomför läkare en specialittjänstgöring, eller "ST". Under ca 5 år arbetar och utbildar sig ST-läkaren inom sin valda specialitet för att få de kunskaper, färdigheter och förhållningssätt som behövs för att möta patienter.

I snart tio år har vi på Kunskapsgruppen hjälpt läkare att bli färdiga specialister genom att erbjuda kvalitetssäkrade och certifierade kurser!

Kunskap om ledarskap, handledning och vilka lagar som styr hälso- och sjukvården är något som alla läkare behöver. Kurser inom dessa områden är något som vi har länge levererat med återkommande höga utvärderingar.



Hör gärna av dig till mig om du har några frågor!

Varje dag har jag kontakt med våra deltagare och föreläsare. Har du några frågor om kursen, tveka inte att ta kontakt med mig!

Sally Ryding
sally.ryding@kunskapsgruppen.se
072-542 43 00



LIPUS
GRANSKAD OCH
GODKÄND KURS

Med flera kurstillfällen inom Sjukdomsförebyggande arbete och inom det mer nischade området Allmänmedicinskt arbetssätt expanderar vi Kunskapsgruppens egna utbud. Kurserna innehåller både teori, praktiska tips och gruppdiskussioner. Dessutom erbjuder vi tillfällen digitalt – allt för att öka tillgängligheten för deltagarna!

Socialstyrelsen har även valt Kunskapsgruppen till långsiktig leverantör för inte mindre än 16 (!) olika spetskompetenskurser – ett tecken på att vi håller hög kvalitet! Så kallade SK-kurser är statligt finansierade och har en central antagningsprocess. De syftar främst till att ge ST-läkarna kunskap inom sin unika specialitet. Tillsammans med erfarna specialister anordnar vi SK-kurser inom allt från Dermatologi, till Medicinsk ortopedi.

Vi på Kunskapsgruppen envisas med att enbart jobba med de föreläsare som får allra bäst utvärderingar. Genomsnittsbetygen på våra kurser är hela 4,6 av 5. Och eftersom vi vet att läkarnas tid är dyrbar så pågår kurserna under endast två eller tre dagar. Om du väljer att gå en kurs hos Kunskapsgruppen kan du alltså vara säker på att du får högsta möjliga kvalitet, på kortast möjliga tid.



TIDIGARE DELTAGARE PÅ ST-KURS



SE VÅR VÅRDKATALOG!

ÅH NEJ – ÄR DET REDAN SLUT?

Innan vi skiljs åt vill vi bara säga att vi hoppas du fått både utvecklande och underhållande information i den här kurskatalogen. Och har du ännu inte fått nog? Då kan du kolla in våra sociala medier eller signa upp dig till vårt nyhetsbrev – så kommer vi göra vårt bästa för att fortsätta leverera lärorikt och underhållande innehåll till dig även i framtiden. Och så hoppas vi såklart att vi ses på en kurs någon gång!

Vi vill avsluta med att ge dig några tips som förhoppningsvis kommer göra ditt arbetsliv lite bättre!

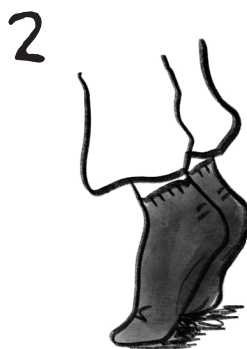
PAUSGYMPA

3 ENKLA ÖVNINGAR



Övning 1: Stå på ett ben

Stå på ett ben vid ditt höj- och sänkbara skrivbord genom att lyfta ena benet och vila foten mot knäet på det andra benet. Denna övning tränar vadmuskulerna, förbättrar blodcirkulationen och stärker magmuskulerna för balans. Gör det till en vana att stå på ett ben när du svarar på mejl eller pratar i telefon. Byt ben när det känns bekvämt.



Övning 2: Tåhävningsövning

Stå vid skrivbordet och ta stöd mot ytan. Gör 10-20 tåhävningsövningar för att aktivera vadmuskulerna och förbättra blodcirkulationen. Håll dig på tå i fem sekunder, sänk långsamt ner och vila kort innan du börjar om.



Övning 3: Res dig från stolen

Sitt med benen i 30 grader, spänn magen och res dig från stolen som vid knäböj. Stanna halvvägs upp, gå långsamt tillbaka och sätt dig snabbt igen. Upprepa tio gånger för att höja pulsen och få mer energi.

PS! Glöm inte att stretcha ibland!



HÄR ÄR VI SOM ARBETAR FÖR ATT GE DIG DEN BÄSTA UTBILDNINGEN



Vi som arbetar på Kunnapsgruppen har alla lång erfarenhet av att arbeta med utbildningar. Vi har kunskapen som gör att vi kan utveckla kurser med rätt innehåll som leds av rätt föreläsare och hålls i rätt lokaler – så att du får en rolig och utvecklande kursupplevelse!

Dessutom så hoppas vi att våra deltagare märker att vi tänker på dem som våra vänner. Vi vill att ni ska ha det bra, så tveka aldrig att ta kontakt med oss om vad det än må vara!

VI SOM LIGGER BAKOM KURSKATALOGEN SKULLE VILJA PASSA PÅ ATT GE DIG VÅRA BÄSTA JOBBTIPS!



Fredrik Bankler – flygande reporter och affärsutvecklare:

Det måste vara verktyget Loom. Otroligt smidigt när man vill göra en skärminspelning för att skicka till någon. Har lagt det som tillägg i Chrome så nu går det supersnabbt att göra en inspelning och sedan enkelt dela den via en länk i Teams t.ex. Perfekt när du behöver ha lite envägskommunikation med någon.



Emma Montan – formgivare, Art Director och linjeringsfreak:

Jag bjuder på tre användbara kortkommandon!
Om du råkar stänga en flik i webbläsaren: **ctrl+shift+t**
Navigera mellan dina öppna flikar: **ctrl+tab**
För dig som klipper och klistrar mycket! **⌘+v** visar din senast kopierade text



Anna Östling – illustratör, formgivare och kronisk färgbytare:

Photoshops nya generativa AI är helt fantastisk när det kommer till att snygga till bilder! Att kunna frilägga en bild med ett klick eller att byta ut en bakgrund på 5 sekunder är en riktig gamechanger.

FÖLJ OSS PÅ SOCIALA MEDIER

@kunnapsgruppen

KORTA EFFEKTIVA UTBILDNINGAR

FÖR DIG I ARBETSLIVET!



KUNSKAPS
GRUPPEN



VI GÖR UTBILDNINGAR I TOPPKLASS

Är du vetgirig, men inte fullärd? I så fall är du precis som oss på Kunskapsgruppen. Vi hjälper dig att bli ännu bättre på ditt jobb, genom att erbjuda utbildningar i toppklass med Sveriges bästa föreläsare. Och hela 92 procent av alla som går utbildningar hos oss ger 4 eller 5 i helhetsbetyg. Gör ett klokt val du också – lär dig nytt med oss på Kunskapsgruppen!

VI ÄLSKAR UTBILDNING!

För varje deltagare skänker vi genom Unicef skolmaterial till barn som behöver det. Besök kunskapsgruppen.se för att läsa mer.

TRE ENKLA SÄTT
ATT ANMÄLA SIG



kunskapsgruppen.se



031-22 24 50



info@kunskapsgruppen.se