



KURSUSKATALOG

KURSER - KONSULENTER - KOMPETENCEUDVIKLING

 UPGRADEIT



VELKOMMEN - VI GLÆDER OS TIL AT INSPIRERE DIG

INDHOLD

VELKOMMEN

Ambitiøs udvikling af mennesker og organisationer

02

UPGRADEIT

En stærk samarbejdspartner

03

RETURN ON EDUCATION OG TILSKUD

Verdens bedste businesscase - få tilskud til jeres næste kursus

05

KURSER OG YDELSER

Performance - Ledelse - Effektivitet - IT & Office 365 - Coaching - Konsulentytelser

07

KUNDER OG REFERENCER

Vi har mange glade kunder

15

HVEM ER VI?

Kort om os

16

The logo for HYDAC, featuring the word "HYDAC" in white capital letters inside a red rounded rectangle.The IMERCO logo, featuring a stylized icon of three stacked squares with a plus sign, followed by the word "IMERCO" in black capital letters.The Danpo logo, featuring the word "Danpo" in grey and a red stylized chicken icon.The domea.dk logo, featuring the text "domea.dk" in a green, lowercase, sans-serif font.The NORLYS logo, featuring the word "NORLYS" in red capital letters.The Caverion logo, featuring the word "Caverion" in a dark blue, sans-serif font.

AMBITIØS UDVIKLING AF MENNESKER OG ORGANISATIONER

Velkommen til UPGRADEIT. Vi er glade for at have jer med og håber, at dette katalog kan være med til at inspirere jer i forbindelse med jeres næste kursus.

Vi har specialiseret os i kurser og efteruddannelser, der motiverer og effektiviserer medarbejdernes performance.

Vi viser jer, hvordan sunde arbejdsvaner og effektive metoder skaber mentalt overskud og energi, hvilket kan ses på både bundlinjen og i trivslen.

Med over 55.000 kursister og mere end 10.000 afholdte kurser, så ved vi, at forudsætningen for enhver virksomheds succes er, at ledelsen er progressiv og opmærksom på værdien af at investere i deres vigtigste ressource – medarbejderne.

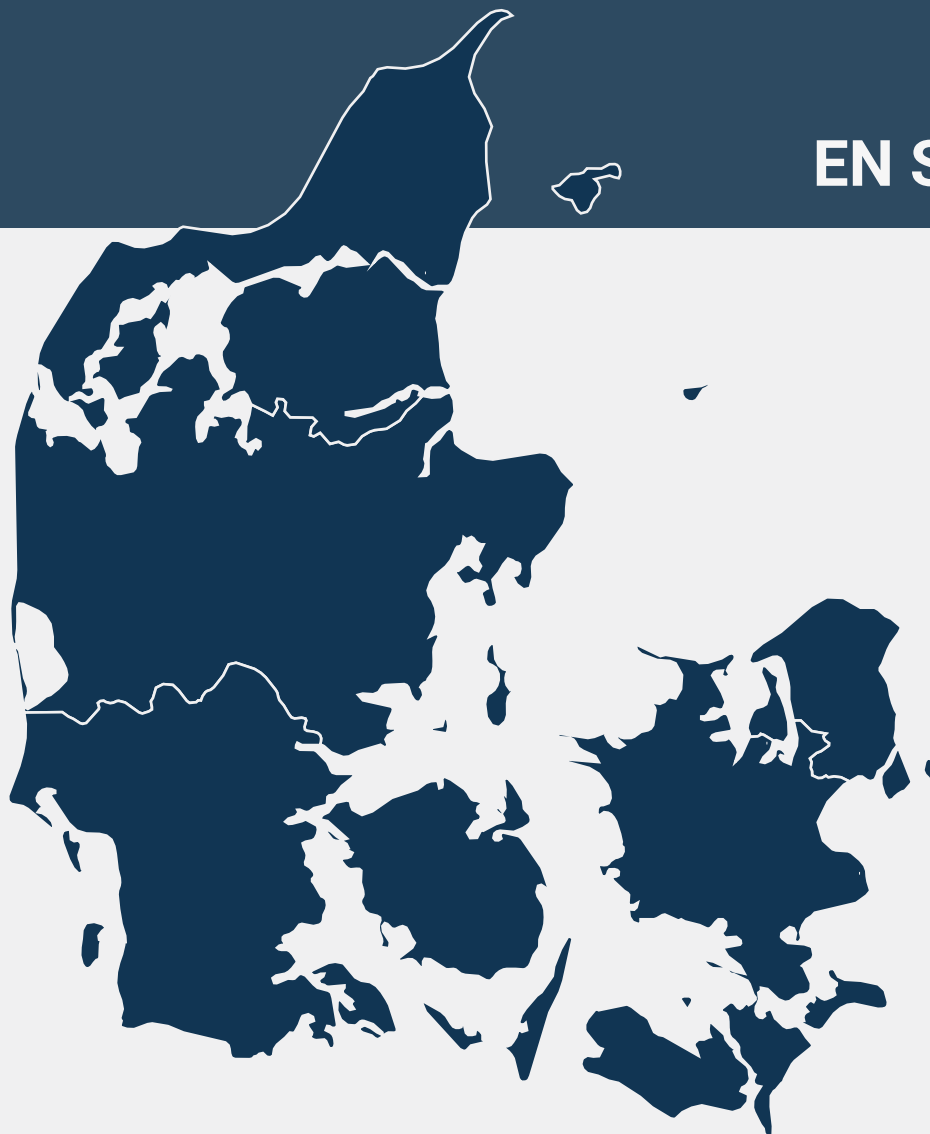
Hos UPGRADEIT kombinerer vi online undervisning med face-to-face kurser, hvor praktiske øvelser, konkrete værktøjer og energi er i højsædet, hvilket sikrer optimal læring og succes.

Udover at give medarbejderne et reelt kompetenceløft, så hjælper vi dem med at udforske deres styrker og vaner, således at de selv lærer at spotte, hvilke mønstre der arbejder for dem, og hvilke der blokerer vejen mod et mere effektivt og motiverende arbejdsliv.

I er altid velkommen til at kontakte os for et uforpligtende tilbud.

RING 70 205 285 OG HØR MERE

EN STÆRK SAMARBEJDSPARTNER



Stiftet i
2004

+ 55.000
Kursister

+ 10.000
Kurser gennemført

+ 1.000
Virksomheder

+ 35
Forskellige kurser

KURSER OG EFTERUDDANNELSE I HELE DANMARK

KURSER

Hos UpgradeIT er vi eksperter i at få høj trivsel, effektivitet og performance til at gå hånd i hånd. Vi afholder kurser og efteruddannelser indenfor performance, effektivitet, ledelse og IT. Derudover tilbyder vi coachingforløb og trivselssamtaler til både medarbejdere og ledere. På vores kurser kombinerer vi altid vores ekspertise og konkrete strategier med energi og praktiske øvelser.

Formålet er at skabe et læringsmiljø, der motiverer og skaber de bedste resultater for virksomheden, hvilket også skinner tydeligt igennem på kurserne og tilbagemeldingerne fra vores kursister.

PERFORMANCE

Når high performance og trivsel går hånd i hånd trives vi mentalt. Det giver både energi & overskud til at skabe målbare resultater både privat og professionelt.

EFFEKTIVITET

Personlig effektivitet forbedrer evnen til at gøre det rigtige, frem for bare at gøre en masse ting på én gang.

LEDELSE

God ledelse handler om evnen til at påvirke dig selv og andre. Vi giver jer en solid værktøjskasse, der sikrer, at I bliver i stand til at lede jer selv bedst muligt, og influere andre til at gøre det samme.

COACHING

For ledere/medarbejdere der er klar til at hæve barren og skabe nye resultater.

IT & OFFICE 365

Med de rigtige strategier og IT værktøjer bliver både overblikket og overskuddet i hverdagen meget større. Vi lærer jer, hvordan I bedre udnytter både eksisterende og nye værktøjer.

KONSULENT YDELSER

Har I har brug for sparring, så tøv ikke med at kontakte os for en uformel dialog om jeres projekt. Hos UPGRADEIT finder I en bred vifte af konsulentytelser, der tager afsæt i vores store ekspertise indenfor medarbejderudvikling samt IT.



PÅ WWW.UPGRADEIT.DK KAN I SE VORES REFERENCER

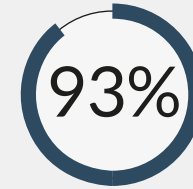
Return on Education 446% ÅR 1

VERDENS BEDSTE BUSINESSCASE?

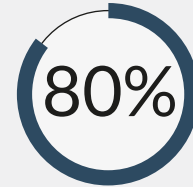
RETURN ON EDUCATION er det afkast, som en investering i efter- og videreuddannelse giver, og den er understøttet af vores mere end 55.000 kursisters tilbagemeldinger, efter de har deltaget på et kursus eller forløb hos os.

Du kan læse meget mere om RETURN ON EDUCATION i vores TILSKUDSGUIDE, eller kontakt os for at høre mere.

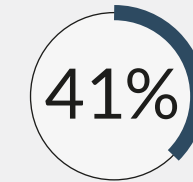
TALLENE TALER SIT TYDELIGE SPROG



Ser kompetenceudvikling som vigtigt



Er overraskede over, hvor meget der kan gøres nemmere



Af vores kursister oplever efterfølgende, at de sparer mere end 15 minutter dagligt

5 X PENGENE IGEN ÅR 1

Efteruddannelse er den investering, der giver det største afkast på den korteste tid.

Den eminente businesscase understøttes yderligere af de mange muligheder, der er for medfinansiering til jeres projekt.

ROE PÅ UNDER 3 MÅNEDER

- ✓ Økonomisk er fordelagtigt
- ✓ Øget jobglæde
- ✓ Mere proaktiv og positiv kultur
- ✓ Større fokus på værdiskabende aktiviteter

Vil I gerne høre mere om mulighederne for efteruddannelse hos jer, så kontakt os og få vores bud på de menneskelige gevinster samt økonomien.

HUSK VORES GRATIS TILSKUDSGUIDE



FÅ TILSKUD TIL JERES NÆSTE KURSUS

Der er afsat mange millioner til efteruddannelse i forskellige puljer i Danmark, og hos UPGRADEIT har vi sat os grundigt ind i reglerne for, hvordan midlerne kan anvendes til netop jeres opgave. Det forholder sig faktisk sådan, at mange af de afsatte midler ikke bliver brugt og derved ikke kommer til gavn, hvor de er tiltænkt. Der kan blandt andet opnåes tilskud via AMU, FUV, kompetencefonde og forskellige EU puljer.

Hos UPGRADEIT hjælper vi gerne med at afdække jeres mulighed for at få del i de mange millioner, der allerede er afsat.

Du kan også læse mere om nogle af mulighederne på vores hjemmeside, www.upgradeit.dk, hvor du også kan downloade vores tilskudsguide.

RING 70 205 285 OG HØR MERE

PERFORMANCE



DEN VIGTIGSTE RESSOURCE ER
JERES **ENERGI**

NÅR PERFORMANCE OG TRIVSEL GÅR HÅND I HÅND

Hele 500.000 danskere føler sig i dag udrændte på jobbet, og WHO forudser at stress og depression vil blive en af de største sygdomsfaktorer.

Når vi arbejder med performance stiller vi skarpt på, hvad der skal til, for at vi trives mentalt og energimæssigt – hvordan vi løbende og vedvarende kan præstere på højt niveau samtidig med, at vi har det godt med os selv og ikke mindst hinanden.

På vores kurser om performance udstyrer vi jer med de bedste strategier indenfor mental sundhed og performance. Vi lærer jer, hvordan I skaber en proaktiv adfærd, hvor energistyring, vedvarende ændringer og fokus på dét, der virker, er i centrum.

Vi mennesker kan nemlig have nok så mange kompetencer og nok så meget tid, men hvis ikke vi har energien og overskuddet til at bruge dem proaktivt, så når vi ikke i mål med hverken vores egne eller virksomhedens målsætninger. Performance handler altså ikke kun om at have den rigtige faglige viden, det handler i høj grad om evnen til at generere og styre vores energi.

For at sikre os at *performance* ikke bare bliver et smart ord, så lærer vi jer de konkrete værktøjerne bag en sund og motiverende performancekultur, der hidtil kun er kendt fra mentaltræning i sportsverdenen. Vi arbejder i UPGRADEIT med de to hemmelige ingredienser bag begrebet motivation og giver jer de strategier, der sætter medarbejderne i stand til at coache både sig selv og kolleger og dermed sikre motivationen og bidrage til en arbejdsplads, hvor der er fokus på mental sundhed, performance, energi og resultater.

RING 70 205 285 OG HØR MERE



LEDELSE

Hos UPGRADEIT hjælper vi med at udvikle og styrke ledere og medarbejdere i deres lederskab. Først når vi er i stand til at lede os selv, er vi også i stand til at være kreative og innovative og opnå et højt niveau af personlig performance og præstation. Det effektive personlige lederskab bygger på eksisterende styrker og fokuserer på intuitiv ledelse samt de holdnings- og adfærdsændringer, der er nødvendige for at klare det moderne arbejdsliv.

PERSONLIGT LEDERSKAB

Personligt lederskab handler i høj grad om at tage ansvar for eget bidrag – både privat og professionelt. Gennem relevante strategier og øvelser får I en bredere og dybere forståelse af High performance kultur, pro-ativ adfærd og jeres muligheder for at påvirke teams og organisationer – uanset om I er ledere eller medarbejdere. I får konkrete værktøjer med hjem, som I kan bruge ift. at bidrage til en sund arbejdskultur, hvor trivsel og resultater går hånd i hånd.

MOMENTUM

MOMENTUM er et unikt ledelsesforløb for dig, der er leder. Forløbet er designet til at hjælpe dig med at udvikle større selvbevidsthed og viden om den personlige ledelsesidentitet, og hvordan denne bidrager til både personlig og faglig effektivitet og succes. Uddannelsen tager afsæt i de 3 begreber; Insight, Impact og Influence og har fokus på, hvordan du kan forbedre din professionelle praksis, og evnen til at lede sig selv og andre. Uddannelsen efterlader dig med fornyet energi og selvindsigt samt en handlingsplan, der sikrer din fortsatte udvikling som leder.

"The true measurement of leadership is influence. Nothing more. Nothing less."

-John C. Maxwell

EFFEKTIVITET

EFFEKTIVITET

Personlig effektivitet lærer jer grundlæggende og tidløse principper for menneskelig effektivitet. I lærer, hvordan I prioriterer jeres tid & energi og holder fokus på dét, der er vigtigt – ikke blot dét, der haster. I får inspiration til at forandre jeres arbejdsliv, så I styrer rammerne – og ikke omvendt.

I bliver ligeledes fortrolige med planlægningsteknikker og værktøjer, der hjælper jer med at automatisere jeres arbejde og håndtere systemer og rutiner i Office 365.

RING 70 205 285 OG HØR MERE

10

IT & OFFICE 365

Vi bruger mere og mere tid i samarbejde med IT systemer og mange syntes, at det tager alt for meget af deres tid. Derfor er vi dedikerede til at hjælpe med at få mest muligt ud af den investering, der allerede er foretaget i IT systemer.

Med mere end 15 års erfaring i optimering af processer sikrer vi optimalt udbytte og et meget bedre workflow, som bringer arbejdsglæden og motivationen tilbage.

EXCEL KURSER

Vi hjælper dig sikkert i mål med dit projekt. Begynder, udvidet, special, VBA, PowerPivot eller Power BI. Vi har Excel kurser, der bringer dig fra zero til hero, på alle niveauer.

POWER BI

Skab en datadrevet kultur ved hjælp af business intelligence for alle. Reducer omkostninger, kompleksitet og sikkerhedsrisici ved hjælp af en analyseplatform.

MICROSOFT TEAMS

Med Teams stræber Microsoft efter at skabe et mere åbent og digitalt miljø, der gør arbejdet synligt, integreret og tilgængeligt – på tværs af teamet – så alle kan forblive up to date med viden.

OUTLOOK KURSER

Med de rigtige Outlook strategier bliver både dit overblik og overskud i hverdagen meget større. Her ligger et kæmpe potentiale der kan frigive masser af tid og mentale ressourcer.

IT SIKKERHEDS KURSER

Sæt IT sikkerhed på dagsordenen på en spændende og inspirerende måde. Giv jeres medarbejdere et stærkt fundament at stå på og undgå ubehagelige overraskelser.

SHAREPOINT KURSER

SharePoint er den ultimative videndelings- og dokumentstyringsportal fra Microsoft. SharePoint er fundamentet i Office 365 og giver dig masser af muligheder for at gemme filer og oprette sites til dig og dit team.



FÅ OPDATERET JERES IT KOMPETENCER



WORD KURSER

Word er nok det program, der gemmer på flest overraskelser. Er du klar til at få en chok, så tag med på vores Word kursus og oplev de fantastiske funktioner programmet gemmer på. Vi garanterer, du bliver overrasket.

ACCESS KURSER

Database er grundlaget for al data og derfor en vigtig disciplin at beherske. Bliv en sand mester i at strukturere dine data og lav forespørgsler, der skaber maksimal værdi.

KONSULENT HJÆLP

Få vores bud på, hvordan I kan optimere og spare masser af tid og ressourcer, ved at sætte strøm til mange af de daglige processer. Vi garanterer, at I vil blive overraskede over, hvor stort potentialet er.

PROJECT KURSER

Alle der har været en del af et projekt ved hvor lidt der skal til, før planen fejler. Vil du sidde i føresædet, når det gælder om at styre projekter, så er Microsoft Projekt oplagt at blive fortrolig med. Mulighederne er uanede og rapporteringen fantastisk.

POWERPOINT KURSER

Skab en datadrevet kultur ved hjælp af business intelligence for alle. Reducer omkostninger, kompleksitet og sikkerhedsrisici ved hjælp af en analyseplatform.

DET STORE IT OVERBLIK

Synes I også, at det er uoverskueligt med alle de IT programmer, der findes alene i Microsofts Office pakken? Så få syn for sagen, når vi guider jer igennem de forskellige muligheder og faldgrupper, der er i dag.



RING 70 205 285 OG HØR MERE

COACHING

Plads til udvikling og fordybelse. I coachingen har vi fokus på det hele menneske – hvis du gerne vil skabe professionel succes af den langtidsholdbare slags, så kræver det, at du trives og udvikler dig både privat og professionelt.

Hos UPGRADEIT hjælper vi dig med at skabe succes inden for de rammer og forventninger, du bliver mødt med. Vi hjælper dig til at få endnu større succes i det job, du allerede har, eller hjælper dig med at blive klar til at præstere på et højere niveau ved evt. nyt job/ansvarsområde.

1-1

Nå dine mål
Fjern mentale blokeringer
Skab vedvarende adfærdsændringer

TEAM

Styrk samarbejdet
Lær at tackle konflikter
Afdæk og frisæt potentialet
Skab synergi og nå nye fælles målsætninger

VIRKSOMHED

Skab attraktiv arbejdsplads
Giv alle medarbejdere mulighed for coaching
Mental sundhed og udvikling som prioritet
Hjælp og sparring til at trives og udvikle sig, når behovet opstår

KONSULENTYDELSER

Hos UPGRADEIT finder I en bred vifte af konsulenttydelser, der tager afsæt i vores store ekspertise indenfor medarbejderudvikling samt IT.

Har I har brug for sparring, så tøv ikke med at kontakte os for en uformel dialog om jeres projekt.

MEDARBEJDER- OG LEDERUDVIKLING

- Interim ledelse
- Udvikling og implementering af internt uddannelsesprogram for ledere og medarbejdere
- Rekruttering og on-boarding
- Rådgivning i forbindelse med organisationsændringer

AUTOMATISERING AF PROCESSER

Vi har hjulpet mange kunder med at optimere deres IT-processer, og dermed frigjort masser af tid til mere værdiskabende arbejde.

Eksempler på projekter vi har løst:

- Kundeløsning for Bella Center Hospitality Group, som hjalp dem til at lave bedre og hurtigere tilbud på skiltning på under messer.
- Budgettering af alle forestilling på Aarhus Teater. Forestillinger oprettes nemt og konsolideres i et samlet budget skema.
- Varmegenvindings beregning til brug for Verdos kunder til vurdering af rentabilitet ved genindvinding af overskudsvarme.
- Makro til afstemning af månedsregnskab hos Fællesorganisationens Boligforening
- Automatisk oprettelse af budget præsentationer i PowerPoint direkte fra Excel



RING 70 205 285 OG HØR MERE

KUNDER OG REFERENCER

Hos UPGRADEIT har vi specialiseret os i kurser og efteruddannelser, der giver et reelt kompetenceløft samt motiverer og effektiviserer medarbejdernes performance. Vi har mange glade og tilfredse kursister/firmaer, og flere af dem har skrevet en udtalelse om deres samarbejde og erfaring med os.

Nedenunder kan I se et par stykker, og på vores hjemmeside www.upgradeit.dk/referencer kan I finde mange flere.



BOLIGKONTORET DANMARK

Fra de efterhånden over 400 kursister hos os, lyder en typisk tilbagemelding:

Jeg vil bare udtrykke min store begejstring for dette kursus og i særdeleshed den måde der undervises på. Det var super godt, inspirerende og utroligt morsomt. Jeg har fået enormt meget med mig.

Karina Lauridsen
Kommunikations- og marketingchef

BC HOSPITALITY GROUP



BC HOSPITALITY GROUP

Da Bella Center Hospitality Group skulle implementere deres nye vision om Fremtidens Arbejdsplads kontaktede vi UPGRADE, som vi ofte benytter til interne kurser. Upgrade medvirker til en total transformation af måden hvorpå samarbejde på tværs af siloer og business skal foregå fremadrettet.

Pia Jakobsen
Director of Operations. People & Culture



EUC SJÆLLAND

Upgrade tog os med på en rejse i det personlige lederskab og faciliterede dagen på aller bedste vis. Underviseren var imødekommende, tilstedeværende og kompetent med en fin fin humor og et stort glimt i øjet, og formåede at få alle til at bidrage. Kan kun anbefale på det kraftigste.

Connie Mikkelsen
Afdelingsleder EUC Sjælland.



HVEM ER VI



UPGRADEIT blev grundlagt for mere end 15 år siden af John Andersson. Den klare opgave var at lave kurser og efteruddannelser, der sikrede et reelt kompetenceløft og kunne anvendes direkte i deltagerens hverdag.

Deltagernes begejstring og oplevelse af værdi er fortsat dét, der skaber varige resultater – hvilket har skabt et godt ry i en stor og seriøs kundekreds.

I dag drives UPGRADEIT af John Andersson & Julie Dalberg, der begge underviser på flere af kurserne.

Vores kunder er private og offentlige - store som små. Vi arbejder med alle niveauer i virksomheden og for alle slags virksomheder.

Kurserne afholdes både som åbne kurser, for teams, afdelinger og hele virksomheder, og kan afholdes både online og on-site.

Ingen forkromede missioner og abstrakte visioner. I stedet gør vi os umage og garanterer, at undervisningen bliver leveret med høj grad af know-how, deltagerinvolvering & energi.

Vi gør vores bedste for, at alt er i bedste kvalitet. Uanset om det handler om forberedelsen, kursusindholdet, kursusmaterialet eller opfølgningen på forløbet.

Vi siger kun ja til opgaver, hvis opgaven er indenfor vores kompetenceområder, og vi mener, at vi er de bedste til at løse den.

Vi vil med glæde bidrage til øget performance, effektivitet og trivsel hos jer, og I er naturligvis mere end velkomne til at kontakte os.

Julie Dalberg & John Andersson

Email: info@upgradeit.dk
Tlf.: 70 205 285

VI GLÆDER OS TIL AT HØRE FRA JER

16

NÅR PERFORMANCE OG
TRIVSEL GÅR HÅND I HÅND

KONTAKT OS HER... 

Phone : +45 70 205 285

Email : info@upgradeit.dk

Website : www.upgradeit.dk

Adresse Vest: Vinkelvej 9, 6100 Haderslev

Adresse Øst: Sankt Annæ Plads 11, 1250 københavn

 **UPGRADEIT**