



## **Workshop: Timemanagement voor bedrijven**

- *Tijd valt niet te managen – gerichte aandacht wel* -

### **Beschrijving**

Timemanagement draait niet om het managen van tijd maar om het managen van jouw aandacht.

Iedereen kent het gevoel van te veel werk, een hoge werkdruk, zaken niet afkrijgen en teveel korte termijnactiviteiten. Tijdens de workshop Timemanagement voor bedrijven wordt aandacht besteed aan twee belangrijke aspecten, te weten effectiviteit en efficiency.

Prioriteiten stellen is een belangrijk deel van timemanagement voor bedrijven. Daarnaast wordt er niet gewerkt met ingewikkelde systemen en protocollen maar richten we ons tijdens de workshop op de “regie over jouw leven terug te krijgen”.

### **Wat bereik je met de workshop; timemanagement**

- Je krijgt te nodige tips en tools om efficiënter met de beschikbare tijd om te gaan
- Je krijgt overzicht en ervaart zo minder stress - werkdruk
- Je wordt productiever en levert hogere kwaliteit
- Je houdt meer tijd over en jouw effectiviteit wordt vergroot
- Je leert jouw aandacht focussen
- Je ontdekt wat wel/ niet jouw aandacht verdiend
- Je maakt betere keuzes
- Je krijgt inzicht in jouw persoonlijke stijl van werken kunt beter prioriteiten stellen
- Je ontwikkelt de nodige vaardigheden om beter met tijd om te gaan

### **Kosten**

€ 199,- excl. btw

Voor bedrijven (groepstrainingen) op aanvraag.

A plus Business heeft de mogelijkheid om naast het vaste cursus- en workshopprogramma, ook workshops - inspiratiesessies te organiseren op aanvraag voor teambuilding en/ of evenementen etc. We denken graag mee.

## **Inhoud**

- Timemanagementproblematiek
- Inzicht in de kern van timemanagementvraagstukken
- Keuzes maken
- Systeem en denkwijze opbouwen
- Tijdsdruk en eisen van deze tijd - effecten tijdstekort
- Invloeden van buitenaf
- Identiteit, energie, passie, rollen en doelen
- Achterstanden, zorg, stress en belemmeringen
- Prestaties leveren, effectiviteit, afleiding en verleiding
- Focus, oriëntatie, planning en controle
- Communicatie, evalueren, leren en zelfsturing

## **Duur**

Workshop: 6 contacturen

Dagdeel: 3 contacturen (op aanvraag)

## **Praktische informatie**

- Combinatie van stressmanagement – energiemanagement en opladen- ontspannen
- Praktijk- en doelgericht; direct toepasbaar zowel zakelijk als privé
- De opgedane kennis is direct toepasbaar
- Waardevolle aanvulling voor iedere medewerker
- Aantal deelnemers in overleg
- In company en out company mogelijk ; op verzoek op maat

## **Workshop**

Tijd 10.00 – 16.00 uur

Locatie: Ruinen, Voor de Blanken 33, 7963 RP

Een praktische, leerzame workshop en breed inzetbaar.

**Certificering: op verzoek certificaat “Timemanagement”.**

