
Stress- en Timemanagement

Type:	Open training
Categorie:	Persoonlijke Ontwikkeling
Trainingsduur:	2 x 1 dag
Max. groepsgrootte:	12
Trainingsprijs:	€ 910*
Meer informatie:	http://www.schoonderwoerd.nl/st

* dit bedrag is exclusief BTW en verplicht materiaal (à € 30,00) en accommodatie (à € 120,00).

Toenemende werkdruk en meer doen in minder tijd is de huidige tendens. Tijd is een kostbaar goed geworden en we willen deze effectief besteden. Dat vraagt om een bewuste en zorgvuldige invulling. Een effectieve tijdsinvulling is voor ieder mens anders. In deze training ontdekt u wat de drijfveren achter uw timemanagement zijn en of deze wenselijk en doeltreffend zijn. Wij behalen succes door de thema's in de training Stress- en Timemanagement te koppelen aan de dagelijkse praktijk. Door korte krachtige oefeningen gekoppeld aan theorie krijgt u zicht op uw belemmerende gedrag- en denkpatronen die u stress leveren. Aandacht voor uw tijd is per slot van rekening aandacht voor uzelf.

Voor wie?

Deze training is geschikt voor iedereen:

- die uit te veel werkzaamheden dient te kiezen in te weinig tijd;
- voor wie tips niet meer helpen;
- die het lekker druk zou willen hebben zonder daarbij gestresst te raken?;
- die aan te veel mensen tegelijk aandacht moet geven;
- die graag zelf regisseur wil zijn over de eigen tijd;
- die op basis van persoonlijke keuzes prioriteiten wil leren stellen;
- die stress wil leren inzetten als een bron van creativiteit in plaats van een belasting.

Resultaat

Na het volgen van deze training heeft u zicht op uw belemmerende patronen die u stress leveren. U weet prioriteiten te stellen en uw persoonlijke keuzes hierop af te stemmen. U bent weer regisseur van uw eigen tijd en kunt uw grenzen duidelijk aangeven. U neemt uw verantwoordelijkheden en weet hoe om te gaan met een planning. U verzuipt niet meer maar zwemt, gebruikmakend van de stroom van het water.

Wat deelnemers zeggen

“Goede training waarin ik bewust ben geworden dat en hoe ik mijn tijd beter kan indelen.”

“Ik vond de cursus geweldig en zeer leerzaam. Er worden veel praktijkvoorbeelden van de cursisten besproken in combinatie met theorie.”

“De trainer heeft veel herkenbare dingen van mezelf naar boven laten komen.”

“Ik zou de training aanbevelen, omdat er veel handige tips aangereikt worden. De training geeft een goede zet in het versterken van het zelfvertrouwen.”

Inhoud

Vanuit verschillende benaderingswijzen kijkt u kritisch naar uzelf. De verschillende theorieën die u krijgt aangereikt dienen als korte en heldere kapstokken. Daarnaast wordt er vooral veel 'in de praktijk gebracht'. Op die manier krijgt u steeds meer zicht op uw eigen gedrag en leert u dat het ook anders kan. Een praktische en inzichtgevende training.

Onderwerpen zijn onder meer:

- inzicht in belemmerende patronen;
- timemanagement matrix: prioriteiten stellen;
- wisselwerking tussen timemanagement en stress;
- positieve kanten van stress en hoe deze optimaal te benutten;
- negatieve kanten van stress en hoe een evenwicht te creëren;
- assertief gedrag en geaccepteerd nee zeggen;
- tijdverspillers onderkennen en tijdwinners gebruiken.

Werkwijze en leerstijl

Leren en ontwikkelen gaat niet zomaar. Het vergt tijd, oefening, durf en overredingskracht voor uzelf en uw omgeving. U heeft een grote invloed op het rendement van de training door actief de koppeling te maken tussen de aangereikte thema's en uw dagelijks leven. Een veilige groeps sfeer in de training nodigt uit tot openheid en het experimenteren met nieuw gedrag.

In de training Stress- en Timemanagement wisselen we korte theoretische kaders af met oefenen, daadwerkelijk ervaren en persoonlijke reflectie. Er wordt veel gewerkt met het geven en ontvangen van feedback. Onderlinge feedback is een krachtig middel om veranderingen in en door te zetten.

Groepssamenstelling

Wij streven naar een groepssamenstelling met een diversiteit in achtergrond en werkomgeving om zo het leereffect te vergroten. De meeste deelnemers werken op middelbaar en hoger niveau en zijn afkomstig uit het bedrijfsleven en de overheid. De groepsgrootte varieert tot 12 deelnemers.

Duur, data en locatie

De training bestaat uit twee separate dagen met een tussenliggende periode van twee weken. Stress- en Timemanagement kent vier startdata per jaar.

Dagindelingen:

- Dag 1: 9:30 - 17:00
- Dag 2: 9:30 - 17:00

Data	Locatie
di. 17 en 31 mei	Antropia (Driebergen)
ma. 5 en 19 september	Regio Utrecht
do. 3 en 17 november	Regio Utrecht

Prijs

Trainingsprijs bedraagt € 910,00, dit bedrag is exclusief verplicht materiaal (à € 30,00) en accommodatie arrangement (à € 120,00).

Alle genoemde bedragen zijn exclusief BTW.

Het materiaal bestaat uit een handout, schrijfmateriaal en de "Geen tijd?" waaier.

Het accommodatie arrangement is opgebouwd uit het gebruik van de accommodatie, koffie/thee en lunch. Als u dieetwensen hebt verzoeken wij u ons daarvan op de hoogte te stellen. Als u gebruik wilt maken van diner of overnachting dan kan Schoonderwoerd & Partners dat voor u regelen. De kosten hiervoor dient u rechtstreeks met het hotel/conferentiecentrum te verrekenen.

In-company maatwerk

De training Stress- en Timemanagement verzorgen wij tevens als in-company training. De inhoud van de training zal dan aangepast worden aan de leerbehoefte van uw organisatie.

Persoonlijk advies

Twijfelt u of de training Stress- en Timemanagement aansluit bij uw leerwens? Wij geven u graag een persoonlijk advies. Dit kan direct met het kantoor per telefoon **0182 - 362 777**, of stuur ons uw vraag per e-mail **info@schoonderwoerd.nl**.