



**SPRINTUM**

Van der Molen & Partners

# Groepstraining Timemanagement

'Deadlines die door het hoofd spoken', 'overvolle agenda's', 'stapels werk op het bureau'; voorbeelden van zaken die binnen het werk voor veel stress kunnen zorgen. Het vraagt een goede planning om niet gestuurd te worden door deadlines maar zelf de touwtjes in handen te houden. Wanneer men zich een marionet voelt van de klok haalt men minder voldoening uit het werk en is het risico op uitval groter. Efficiënt en effectief kunnen omgaan met de tijd is een vaardigheid die men kan leren en bijdraagt aan gezond functioneren op de langere termijn.

## Doel van de training

In de training leren we de deelnemers om effectief en efficiënt om te gaan met hun tijd. Op deze manier krijgt men weer meer grip op de tijd waardoor de tevredenheid toeneemt en het welzijn op de werkvloer bevordert wordt. Door hen te laten oefenen in hun dagelijks leven krijgen ze de gelegenheid zich nieuw gedrag eigen te maken en een dirigent van de klok te worden.

## Voor wie

Voor iedereen die wil leren beter met de tijd om te gaan om zo gezonder in het werk te kunnen staan.

## Inhoud van de training

De training bestaat uit 4 bijeenkomsten van elk 2 uur. Theoretische inleiding en praktische oefeningen wisselen elkaar af, waarbij aandacht wordt besteed aan de relatie tussen stress en timemanagement. De volgende thema's komen tijdens de 4 bijeenkomsten aan bod:

- Prioriteiten stellen.
- Reëel plannen.
- Gezond agendabeheer.
- Communicatie & timemanagement.

## Groepen

De groepen bestaan maximaal uit 8 personen. In de groep zitten werknemers uit verschillende beroepsgroepen met overeenkomstig leerdoel.

De training is tevens zeer geschikt om als team te volgen. Wij bieden de mogelijkheid om de training 'Van Marionet naar Dirigent' op maat te verzorgen binnen uw organisatie.

