

## Timemanagement

Heb je het gevoel dat je achter jezelf aan rent en vaak tijd tekort komt? Dat de werkdruk alsmaar toeneemt en dat je geen goede balans meer kunt vinden tussen werk en privé? Dan is het verstandig om eens goed bij te houden waar je je tijd precies aan besteedt. Meten is immers weten! In onze tweedaagse training *Timemanagement* gaan we aan de slag met het onderscheiden van urgente taken, prioriteiten stellen en keuzes maken, en structuur aanbrengen in je werkzaamheden. Als je hier (meer) grip op krijgt, heb je een duidelijker overzicht van wat er moet gebeuren in de daarvoor beschikbare tijd, wat weer als gevolg heeft dat je minder stress ervaart. Omdat timemanagement vooral zelfmanagement is gaan we ook in op wie jij bent. Wat voor rol heb je op je werk? Hoe zijn de onderlinge verhoudingen met collega's? Is het duidelijk op welke taken je wordt beoordeeld? En durf je ook je grenzen aan te geven en te delegeren waar nodig? Assertiviteit, delegeren en stresshantering zijn vaardigheden die centraal staan.

## Onderwerpen

Tijdens de training komen onder andere onderstaande onderwerpen aan bod:

- **Basisprincipes van timemanagement:** Overzicht, planning, rust en communicatie.
- **Structuur aanbrengen in de werkzaamheden:** Langetermijn-, middellangetermijn- en kortetermijnklussen.
- **Prioriteiten stellen en keuzes maken:** Timemanagement = zelfmanagement. Welke taken zijn belangrijk/niet-belangrijk en dringend/niet-dringend? We gaan aan de slag met het Eisenhower-model.
- **Delegeren:** Op welke taken word je beoordeeld en welke niet? Wat zou je in dat kader kunnen delegeren en hoe pak je dat aan? Geef helder en concreet aan wat je wilt en verwacht.
- **Assertiviteit:** Wanneer vind jij het lastig om nee te zeggen? En wat is het effect daarvan? En wat zijn voor jou redenen om nee te zeggen? We besteden aandacht aan het aangeven van je grenzen. Als je ja zegt tegen een ander, zeg je nee tegen jezelf.
- **Effectief communiceren:** Hoe werkt het communicatieproces en welke valkuilen liggen op de loer?
- **Haalbare doelen stellen met behulp van SMART:** Voornemens die goed geformuleerd zijn, zijn gemakkelijker waar te maken.
- **Stresshantering:** Een beetje spanning zet je op scherp, maar teveel stress is onhandig. Hoe kun je



2 dagen

€ 1250,- excl BTW

Fri 24 Jul en Fri 7 Aug

Inschrijven

Tue 1 en Tue 15 Sep

Inschrijven

Fri 6 en Fri 20 Nov

Inschrijven

[Meer actuele data](#)

dit reduceren? Met behulp van de RET-methodiek onderzoeken we jouw (belemmerende) overtuigingen en pakken we de oorzaak aan. Anders denken = anders doen.

- **Praktische tips:** Handige hulpmiddelen en apps

We oefenen vooral met situaties die voorkomen in jouw praktijk, zodat je direct aansluiting vindt. Dit vragen we uit middels een intake voorafgaand aan de training. Iedere praktische oefening begeleiden we met een kort stukje theorie, zodat er een helder kader ontstaat. We sluiten de training af met het opstellen van een persoonlijk actieplan, zodat je handvatten hebt om in de praktijk mee aan de slag te gaan.

## Resultaten

Na afloop van de training:

- kun je prioriteiten stellen en keuzes maken
- structuur aanbrengen in je werkzaamheden
- ben je je bewust van je rol op het werk en
- durf je te delegeren waar nodig.

## Doelgroep

Deze training is bij uitstek geschikt als je vaak tijd tekort komt voor je gevoel. Herken je jezelf in één of meer van onderstaande punten?

- Je kunt geen goede balans meer vinden tussen werk

- en privé
- Je werkdruk neemt alsmaar toe
- Je wilt graag meer inzicht en structuur in je werkzaamheden
- Je wilt (beter) je grenzen aan durven geven

Deze lijst is natuurlijk niet compleet: iedereen is immers anders. **Waar wil jij aandacht aan besteden binnen het thema timemanagement?**

## Is er meer aan de hand?

Denk je nu: we hebben al een aantal trainingen geprobeerd, maar toch lopen we tegen hetzelfde aan.

- Of merk je dat de werklust structureel uit balans is?
- Dat het team steeds terugvalt in oude patronen?
- Dat verzuim- en stresssignalen aan blijven houden of zelfs toenemen?

Dan is er vaak meer nodig dan alleen het aanleren van vaardigheden. Soms ligt de oplossing niet in één training maar in een diepere laag. De oorzaak zit dan niet in het "weten" of "kunnen", maar in hoe het team of de organisatie als geheel functioneert. In onze ervaring is in zulke gevallen een teamcoachingstraject of leiderschapstraining passender, voor langdurig en duurzame verbetering. We zoomen dan in op het bredere systeem: de onderlinge samenwerking, verwachtingen, (onuitgesproken) afspraken en de manier van communiceren. Wil je samen onderzoeken wat er echt nodig is? Plan dan een vrijblijvend adviesgesprek.

## Lesmethodiek

In de training wisselen we af tussen concreet ervaren, experimenteren met gedrag en technieken, reflecteren en theorie verkennen. Hiermee sluit het trainingsprogramma goed aan op alle type deelnemers. Er zit veel actie in de training, zodat je daadwerkelijk ervaart wat het effect is van nieuw gedrag. Dit maakt de herkenning van succes mogelijk. Daarnaast benadrukken we dat iedereen verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen groeiproces en hier het eigenaarschap over moet nemen. In onze training nodigen wij je uit om continue te reflecteren en verbanden te leggen met de praktijk. Ons streven is het inzicht te vergroten en je zelf de vertaalslag te laten maken. Dit zal de kans op werkelijke gedragsverandering vergroten.

## Maatwerk

De cursusomschrijving hierboven geeft u een goede indicatie van hoe de training eruit zal komen te zien. Toch kan de inhoud iets verschillen per training, afhankelijk van de voorkennis, praktijkervaring en leerdoelen van de



deelnemers. In individuele intakegesprekken voorafgaand aan de training worden de leerdoelen van de deelnemers geïnventariseerd. Op basis daarvan wordt het definitieve programma van de training bepaald.

## Vereiste voorkennis

Voor deze training heb je geen specifieke voorkennis nodig. Herken je het gevoel dat je tijd tekortkomt of dat de werkdruk oploopt? Dan ben je van harte welkom. Voorafgaand aan de training heb je een intake, zodat we goed aansluiten bij jouw situatie.

## Lesvorm

Klassikaal

## Referenties

C. Terlage-Alberti - ProRail Leuke training met nieuwe inzichten Beoordeling: 8.2

[Meer referenties...](#)