



Time management

2Peak[•]



Inleiding

Iedere dag moeten werkzaamheden af. Is de druk hoog. Je hebt te maken met continue nieuwe input. Collega's die vragen hebben. Je wilt met een leeg hoofd naar huis.

Geconcentreerd kunnen werken.

Werkzaamheden afkrijgen die je van te voren hebt gepland. Niet altijd je eigen prioriteiten op zij schuiven voor die van de ander. Na de training heb jij de regie over je tijd. Je hebt een goed systeem ontwikkeld zodat jij meer rust ervaart, meer overzicht hebt in je werkzaamheden en bewust kiest voor jezelf of voor de ander. Tijdens de ééndaagse training ziet en ervaart men hoe men zelf regisseur wordt van de eigen tijd.



Praktisch

Groepsgrootte: minimaal
8 en maximaal 12
deelnemers

Trainingsdag van 5 uur en
een follow-up van 2 uur

Voorafgaand aan de training vindt er een digitale intake plaats. Op basis van de intake wordt het doel en de focus in de training bepaald.





Resultaten

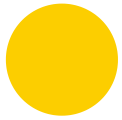
IN DE TRAINING LEER JE:



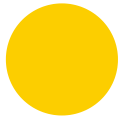
De juiste prioriteiten te stellen (die van jezelf of anderen);



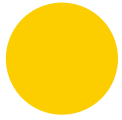
Bewust te kiezen welke werkzaamheden doe je wanneer en waar;



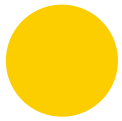
Geen uitstelgedrag meer te vertonen;



Een realistische planning te maken;



Flexibeler omgaan met interrupties, afleidingen en onderbrekingen;



Duidelijke verwachtingen te scheppen naar jezelf en anderen;



Het hanteren van de juiste communicatie etiquette;



Om te gaan met alle input die jij op je af krijgt;



Het creëren van een optimaal werkproces om te komen tot meer



Slim gebruik te maken van apps en software.



Opbouw

Vorbereiding:

Voorafgaand aan de training vindt er een digitale intake plaats. Op basis van de intake wordt het doel van en de focus in de training bepaald.

Training:

Tijdens de training van 1 dagdeel (5 uur) zie en ervaar je hoe jij de regisseur wordt van je eigen tijd. Door het horen van vele tips, technieken en het doen van oefeningen. De training wordt afgesloten met het inrichten van de luchtverkeerstoren op de eigen laptop.

Reflectie & follow-up:

Na de training gaan je met je eigen top 3 aan de slag. Enkele weken later vindt er een 2 uur durende reflectiebijeenkomst plaats om de losse eindjes te borgen en ervaringen met elkaar te delen. Door de reflectie bijeenkomst gaan je echt aan de slag wat het succes van de training enorm vergroot.



Hoe wij werken

01

PRAKTISCHE TOEPASBAARHEID

We maken het behapbaar, met concrete praktijkvoorbeelden. Alles wat we bespreken, kan je gelijk toepassen. Geen voorbereiding, geen huiswerk. Gewoon doen.

02

KEEP IT SIMPLE

Geen moeilijke terminologie, spannende modellen. Gewoon lekker met elkaar aan deslag. Begrijpelijk en slim.

03

INTENSIEVE BEGELEIDING

We doen het samen. Wij zijn de praktische helpers die samen met jou het maximale uit het programma halen. Waar nodig sturen we bij, stoken we het vuurtje op en jagen we aan. Echte nazorg, daar staan we voor.

04

PROACTIEVE HOUDING

Smart Working Together betekent niet rustig achterover gaan zitten en het over je heen laten komen. We dagen je uit, vragen je out-of-the-box te denken, open te stellen en aan de slag te gaan.



Contact

2Peak

Lamerislaan 37
3571LA UTRECHT

www.2peak.nl

contact@2peak.nl

030 - 320 12 34

KVK 73554855 te Utrecht

BTW NL859574854B01

IBAN NL24 KNAB 0254994237