

## Time management

### Investeer tijd om efficiëntie en rust te krijgen.

De training Time management richt zich iedereen die praktische inzichten en technieken zoekt om overzicht, efficiëntie en rust in het werk te krijgen. Maar ja, heb je wel tijd voor deze training?

Klassieke valkuil. Deze training levert je juist een heleboel op: Je hebt een schaal waarop je kunt aangeven hoe druk je het hebt en technieken om deze druk te verlagen. Je hebt een lege actielijst. Je hebt in één keer 4 uur (minimaal) over in de week. En het belangrijkste: je hebt rust gekregen. Hoe wij dat doen? Laat dat maar aan de trainers van est09 over.

#### Programma

##### Part 1: Druk, druk druk

- ✓ Is het nu al 5 uur? De beleving van tijd
- ✓ De 6 fasen van druk: in welke fase zit jij?
- ✓ Hoe heb jij je werk ingedeeld? De essentie in 1 fles wijn
- ✓ Waarom komen wij tijd tekort? Valkuilen + praktische tips om ze niet in te stappen
- ✓ 50 praktische tips voor planning, email, vergaderen, verstoringen en delegeren
- ✓ En als klap op de vuurpijl: De klok wordt zomaar 4 uur achteruit gezet. Dus 4 uur extra!

##### Part 2: Borging

- ✓ Wat blijf je doen?
- ✓ Wat doe je nooit meer?
- ✓ Wat ga je anders doen?
- ✓ Wat heb je nodig van de organisatie?

#### Incompany

1 dag training, toegepast op de situaties en cultuur van jouw organisatie. Na enkele maanden is er een borgingsdagdeel om de effecten te meten en ervoor te zorgen dat het verankerd wordt.

v.a. € 2.400,-\*

#### Individueel

2 trainingssessies on-the-job met jouw eigen trainer. Jouw praktijksituaties zijn leidend. Je bepaalt zelf waar je de accenten op wilt leggen, wanneer je wilt starten, hoe lang je erover wilt doen. Inclusief een persoonlijke helpdesk.

v.a. € 975,-\*

\*Alle prijzen zijn excl. 21% BTW, materiaal en reiskosten van de trainer. Vrijstelling van BTW is mogelijk.

