



Time Management

meer controle over jouw tijd

een praktische en doeltreffende oplossing van kerp&company

Heb jij ook het gevoel dat je met 24 uur in een dag nog tijd te kort komt? Je hebt wel een lijst met dingen te doen, maar hij wordt eerder langer dan korter? Je inbox loopt over met allerlei vragen en verzoeken? Dan wordt het hoog tijd daar snel iets aan te gaan doen.

Meer mensen ervaren een verkeerde balans tussen werk en privé. Door de moderne tijd verschuiven de grenzen in rap tempo tussen die twee werelden. Vroeger was duidelijk wanneer je werkte en wanneer je vrij had. Door die verandering komt er steeds meer druk te liggen op ons. Vandaar dat het meer dan verstandig is om te werken aan je eigen time management. Deze praktische ééndaagse training is ontworpen, om jou daarbij te helpen.

In deze training ga je namelijk:

- ✓ Tips krijgen om alle hulpmiddelen nog beter in te zetten (Outlook, Notes, Google etc);
- ✓ Beter worden in het zeggen van “nee” en aangeven wat er bij jou speelt;
- ✓ Leren hoe je sneller informatie tot je kunt nemen (o.a. snel lezen);
- ✓ Handvatten krijgen om de dag beter te plannen om zo meer uit de dag te kunnen halen;
- ✓ Cases behandelen waaruit je inspiratie op kunt doen en waarin voorbeelden staan van mensen, die erg goed met hun tijd kunnen omgaan;
- ✓ Werken aan je persoonlijk actieplan: wat ga je morgen anders doen? En hoe houd je dat vol?

De training is learning by doing (dus daadwerkelijk veel doen in plaats van luisteren) en kan soms confronterend zijn. Maar ja... er moest toch ook iets veranderen, nietwaar?!

	MODULE	INHOUD
09.00	Introductie & doelen stellen	- Wanneer is iets succesvol? - De tijd ermee gemoed? - Hoe bereik jij iets?
09.30	Assertiviteit	- vormen van assertiviteit - feedback geven - invloed op je omgeving ipv andersom - Jouw persoonlijke uitdaging
10.15	Break	
10.30	Hulpmiddelen	- inzet elektronische hulpmiddelen - controles inbouwen naar je collega's
12.15	Lunch	
13.00	Informatie	- Hoe filter je? - tips voor snel lezen - Toepassen en werkt het?
15.00	Break	
15.15	Cases	- cases delen - wat ging goed, wat kan beter? - Concrete tips
16.30	Samenvatting	- Belangrijkste punten van de dag: take-aways - Wat ging goed & wat kon beter: persoonlijke feedback & actie planning



Deelnemers aan de training krijgen tevens het **boek set je mind!** van kerp&company.

Naast voorbeelden, anekdotes, quotes en uitslagen van het onderzoek, staat het ook vol met praktische tips. Daarnaast bevat het een gedeelte met opdrachten, om zo continue aan de mindset te kunnen blijven werken.

Over kerp&company: kerp&company is een internationale trainingsorganisatie, en heeft in Nederland 34 trainers, die keer op keer voor klanten een enorme positieve impact bereikt door de specifieke manier van trainingen geven. Hoe dat komt? Omdat kerp&company een ijzersterke combinatie hanteert: werken aan de mindset en aan de vaardigheden van onze deelnemers. Daarmee boeken de trainers zowel resultaten op korte als lange termijn – het gaat immers om de resultaten!