

# Training Time management

## Resultaat

Een telefoontje hier, een afspraak daar, nog snel even een paar mailtjes beantwoorden, en dat vergaderstuk nog even doornemen tijdens het wegproppen van een boterham...

Heeft u altijd haast, komt u elke dag tijd tekort en is het werk voor uw gevoel nooit af? Ervaart u stress vanwege tijdsdruk? Vindt u het moeilijk om prioriteiten te stellen?

Niemand gaat aan werken dood, maar wanneer u gedurende langere tijd stress en onrust ervaart in uw werk, is dat natuurlijk slecht voor uw gemoedsrust, uw productiviteit én voor uw gezondheid.

Het kán anders. Als u weet wat u wilt bereiken, plant u doelbewust en houdt u tijd over. Als u uw dag goed indeelt, werkt u efficiënter en bereikt u meer.

Onze training Time management biedt uitkomst. We leren u de basisprincipes van time management en stellen effectief doelen en prioriteiten met u of uw medewerkers. We bekijken uw eigen werk- en leerstijl en leren u hoe u nog effectiever en efficiënter kunt (samen)werken. Samen met u gaan we van probleem naar uitdaging en leren u om te gaan met werkdruk.

## Inhoud

De training Time management is een maatwerk training waarin verschillende leerdoelen opgenomen kunnen worden. In een uitgebreid voortraject kijkt Reframe samen met de opdrachtgever en de deelnemers naar de te behalen leerdoelen. Dan wordt een programma op maat ontwikkeld.

Onderwerpen die in de training Time management aan bod kunnen komen:

- helder en duidelijk communiceren
- inrichten van de werkplek
- grenzen stellen en bewaken
- omgaan met storende factoren
- doelmatig en planmatig werken
- concentratie
- overzicht en regie.

## Werkwijze

De training Time management is praktijkgericht, doelgericht en afwisselend opgezet. Reframe gaat uit van een actieve deelname van de deelnemers waarbij veel eigen inbreng mogelijk is.

De werkvormen bestaan uit:

- praktijkgerichte theorie (onderwijsleergesprekken en discussievormen)
- individuele opdrachten en teamopdrachten
- het maken van vervolgspraken
- evaluatie.

Naast deze werkvormen biedt Reframe de deelnemers individuele coaching aan op de werkplek.

Op deze wijze kunnen zij, buiten de trainingsbijeenkomsten om, feedback krijgen, vragen voorleggen en gerichte opdrachten ontvangen.

Een trainingsgroep Time management bestaat uit maximaal 12 deelnemers.

## Voor wie

De training Time management is bedoeld voor iedereen die hoge werkdruk of chronisch tijdgebrek ervaart en/of behoefte heeft aan nieuwe effectieve werkgewoonten.

## Tarief

Interesse? Neem [contact](#) op met Reframe voor een vrijblijvende offerte!

