

Time- of Zelfmanagement

Sommige mensen hebben bij een training timemanagement het idee van 'een training met tips en trucs'. Welnu, dat idee klopt niet als het om onze training Time- en Zelfmanagement gaat, want bepaalde gewoonten en patronen zijn bij mensen zo hardnekkig dat we ook een laag dieper gaan kijken. Verandering vraagt om intrinsieke motivatie en daarom is het nodig dat we tijdens deze training ook onderliggende beweegredenen van mensen onderzoeken. Wanneer deelnemers inzichten hebben vergaard, kunnen ze weloverwogen beslissingen nemen over het feit of ze gedrag of gewoonten willen veranderen of niet. We verwachten van deelnemers dat zij kritisch naar zichzelf en de organisatie van hun werk kijken. Bijvoorbeeld: wat voor keuzen maak ik en waarom? Voorafgaand aan de training dienen de doel- en vraagstellingen met betrekking tot het onderwerp timemanagement nader met elkaar te worden afgestemd. Op basis van deze informatie en de intakeformulieren die wij van de deelnemers ontvangen kunnen we tot een maatwerktrainingsprogramma komen.

Timemanagement is eigenlijk zelfmanagement!

Het trainingsprogramma bestaat meestal uit twee dagen van 09.00 tot 16.30 uur met een tussenliggende periode van twee à drie weken. Het programma wordt nog optimaler als deelnemers na de training individuele coachingsgesprekken kunnen aanvragen om nog specifiek naar hun eigen situatie en problemen te kijken. Onze ervaring is dat het rendement van de training ofwel de implementatie van het nieuwe gedrag nog groter wordt na deze individuele sessies.

Onderwerpen die in een training Time-/Zelfmanagement vaak aan bod komen zijn?

- time en/of zelfmanagement, wat is dat?
- relatie tussen timemanagement en zelfmanagement
- persoonlijke effectiviteit
- soorten tijdgebrek (kwantitatief, kwalitatief en psychologisch)
- werkstijlen
- analyse tijdschrijven – inzicht krijgen in geplande en ongeplande werkzaamheden
- tijdverspillers, strategieën en tips
- doelen formuleren, plannen en prioriteiten stellen
- Eisenhower kwadrant en het delegeren
- assertiviteit – nee zeggen – grenzen stellen
- hoofdaandachtsgebieden werk – huidige takenpakket
- wat zijn jouw persoonlijke energiegevers en energievreters
- omgaan met stress, bioritme en gedragspatronen
- opstellen individueel actieplan met SMART-geformuleerde doelen.

Werkvormen

- theoretische onderbouwing – ondersteuning – discussie
- zelfanalyse, oefeningen (met video en soms met acteur)
- video (John Cleese)
- thuisopdrachten (vooraf).

Aan het einde van de dag wordt het programma met de deelnemers zowel mondeling als schriftelijk geëvalueerd. De bevindingen worden teruggerapporteerd naar de opdrachtgever.

Aantal deelnemers: maximaal acht om de kwaliteit te waarborgen.