

Time Management



Omgaan met tijd

Steeds meer mensen ervaren in hun werk maar ook in hun privé leven een grote tijdsdruk. Hoe groter de tijdsdruk, hoe belangrijker het wordt om op een verstandige manier met je tijd om te gaan. In deze training wordt ingegaan op tijd-management en de planningsprincipes die je kunnen helpen om je werk effectiever en efficiënter in te vullen. Daarnaast wordt je tijdens de cursus op verschillende manieren uitgedaagd om kritisch naar je eigen werkpatroon en de onderliggende gedachten en gewoontes te kijken die jouw omgang met tijd bepalen.

Voor wie?

Medewerkers die de effectiviteit en efficiency van hun werk en werkorganisatie willen verbeteren en inzicht willen krijgen in hun eigen houding en gedrag in relatie tot hun omgang met tijd. De cursus beslaat drie losse dagen.

Doel

Na de cursus kun je:

- Je Primaire Eigen Taakstelling (PET) en de bijbehorende tijdsbegroting samenstellen
- De belangrijkste planningsprincipes toepassen bij uw agenda- en werkplanning
- Je tijd beheersen en omgaan met verstoringen en opdrachten

Na de cursus weet je:

- Wat de belangrijkste planningsprincipes zijn
- Wat je huidige tijdsbesteding en prioriteitsstelling in relatie tot je functie eisen is
- Welke persoonlijke eigenschappen je omgang met tijd bepalen
- Welke invloed je zelf heeft op het beheersen van je tijd

Inhoud

In deze cursus gaan we op de volgende onderwerpen in:

Relatie tussen persoon en werk: effectiviteit

- Inzicht in werkpatroon in relatie tot (functie)eisen
- Tijdbeheer (doelen en taken, formulering primaire eigen taakstelling)

Relatie tussen werk en tijd: efficiëntie

- Planning (planningsprincipes)
- Tips om je werk efficiënter te doen
- Energie in het werk: opladen en leeglopen
- Persoonlijk profiel op basis van individuele effectiviteit en efficiëntie

Relatie tussen tijd en persoon: beleving

- Eigen kwaliteiten en valkuilen met betrekking tot timemanagement
- Reflectie op houding en gedrag in de omgang met tijd
- Tijdbeheersing (omgaan met verstoringen, 'nee-zeggen', delegeren, onderhandelen)

Duur

De cursus beslaat 3 losse dagen verdeeld over 3-4 maanden en wordt gegeven in Almere.