



2-daagse training

## 'Timemanagement'

Haal het beste uit jezelf en krijg grip op jouw tijd



**Edufit, Graaf Florisweg 30, 2805 AL Gouda**  
**tel: 0182 - 519292, [www.edufit.nl](http://www.edufit.nl), [info@edufit.nl](mailto:info@edufit.nl)**

**Lopen jouw dagen steeds anders dan je had verwacht en zijn ze vaak te kort voor wat je had willen doen? Wil je jouw tijd beter beheren, zodat deze niet meer door je vingers glipt?**

.....dan is deze tweedaagse training misschien iets voor jou!

## **2 daagse training timemanagement**

### **Haal het beste uit jezelf en krijg grip op jouw tijd.**

Altijd teveel werk? Met deze training creëer je weer ruimte in je agenda. Tijdens de training ontdek je wat de oorzaken zijn van jouw tijdsproblemen. Je leert tijdvreter herkennen en managen. Je gaat je activiteiten indelen naar belangrijkheid en urgentie, waardoor je je (vrije)tijd beter kunt plannen. Bovendien leer je structuur aanbrengen in je werkzaamheden.

Je krijgt beter inzicht in je persoonlijke tijdpatronen. Je leert hoe je je tijd efficiënter gebruikt door prioriteiten te stellen en bewust te kiezen voor wat je doet en wat je laat. Je zult zien dat je genoeg tijd overhoudt voor leuke dingen. Bedenk daarbij wat de voordelen van timemanagement voor jou kunnen zijn:

- meer grip op je leven krijgen
- plezieriger en efficiënter werken
- preventie van stressklachten, RSI en burnout
- betere resultaten door effectiever werken

### **Doelen en resultaat**

Na afloop van de training kunnen de deelnemers

- hun goede en verbeterpunten m.b.t. timemanagement benoemen
- oorzaken die effectief en efficiënt tijdbeheer in de weg staan herkennen

- hun activiteiten analyseren en daarbij prioriteiten stellen.
- de tips benoemen die positief werken om effectief met de (werk)tijd om te gaan
- hun eigen mogelijkheden te benutten om tijd efficiënt te gebruiken, ondanks de ervaren (belemmerende) factoren binnen de organisatie.
- de invloed van hun eigen persoonlijkheid op timemanagement te benoemen
- de mogelijkheden van delegeren / overnemen met betrekking tot timemanagement inzetten
- assertief gedrag herkennen en de mogelijkheden van assertief gedrag met betrekking tot timemanagement inzetten.
- een goede balans aanbrengen tussen werktijd en privé-tijd.

## **Programma**

dag 1: Klassiek timemanagement (oorzaken, prioriteiten stellen, tips)

dag 2: Modern timemanagement (persoonlijkheid, delegeren en assertiviteit)

## **Visie op opleiden en leren**

De training zijn opgebouwd volgens het lesconcept van activerend opleiden, dat gebaseerd is op de fasen van ervaringsleren van Kolb. In een volwaardig leerproces komen alle fasen aan bod. Bij elke fase passen andere werkvormen. Daarnaast wordt bij de keuze van de werkvormen rekening gehouden met de verschillende soorten intelligenties. Hierdoor is de training afwisselend en interactief.

## **Doelgroep**

Deze training is geschikt voor iedereen

Van de deelnemers wordt een actieve deelname verwacht. Er is geen specifieke voorkennis of ervaring vereist.

### **Groepsgrootte, data en tijd:**

De maximale groepsgrootte is maximaal 8 personen.

De training wordt gegeven op: woensdag 22 september en 6 oktober 2010 van 9.30 – 16.30 uur.

### **De trainer:**

**Lia Bijkerk** is docent/trainer en onderwijskundige. Haar missie is: inspireren, stimuleren en ondersteunen van particulieren, professionals, en organisaties op het gebied van Educatie, Bewegen en Gezondheid.

Lia heeft verschillende boeken geschreven over activerend opleiden en het verbeteren van de persoonlijke effectiviteit.



### **Locatie en bereikbaarheid**



De training wordt gegeven bij Edufit in Gouda. De bereikbaarheid van de locatie is uitstekend: Gouda Centraal Station bevindt zich op 5 min loopafstand.

Met de auto kun je vanaf de A12, de A20, de N11 en de N207 de accommodatie in 8 minuten bereiken. Edufit heeft acht parkeerplaatsen op eigen terrein waar je gratis kunt parkeren.

### **Inschrijven en betalen**

Je kunt je inschrijven via het inschrijfformulier op de website.

De kosten voor deze tweedaagse training bedragen € 1295,00 inclusief 19 % btw.

Dit is inclusief dagarrangement met lunch, materiaal en certificaat.

De kosten voor de verplichte literatuur zijn niet inbegrepen.

### **Contact**

Voor aanvullende informatie kunt u contact opnemen met Lia Bijkerk op 0182-519292 of via e-mail: [l.bijkerk@edufit.nl](mailto:l.bijkerk@edufit.nl)