

AandachtsManagement

Basis, 1 daagse training



“

Versterk je focus en energie,
voor meer balans tussen werk
en privé!

Ontdek praktische technieken om jouw aandacht te richten, afleidingen te verminderen en jouw energie optimaal te benutten. Leer hoe je in een dag de basis legt voor meer rust, focus en balans in je dagelijks leven.

Inhoud

Deze training biedt je de tools om effectief met aandacht en energie om te gaan, zodat je productiviteit verhoogt zonder extra stress. Ontwikkel jouw persoonlijke aandachtsstrategie en ontdek methoden die direct toepasbaar zijn in werk en privé voor een betere balans.

Doelgroep

Deze training is voor iedereen die met meer energie en focus wil werken en leven, en balans wil vinden in werk en privé. Het is ook geschikt voor HR-professionals en managers die willen leren hoe ze het welzijn van hun team kunnen bevorderen.

- Heb jij regelmatig last van vermoeidheid door werkgerelateerde afleidingen?
- Wil je medewerkers helpen om stress en burn-out te voorkomen?

Dan is deze training voor jou!



Informatie

Data:

- Open inschrijving: zie agenda op www.AandachtsManagement.COM
 - InCompany: data in overleg te bepalen
- NB: Vanaf 2 personen kunnen wij deze training bij u intern verzorgen*

Tijden:

- Van 9:09 tot 16:46 uur.

Locaties:

- Utrecht (open inschrijving)
- Doetinchem (open inschrijving en teamtraining)
- InCompany, of een andere door u geregelde locatie

Voorkennis:

Geen specifieke voorkennis nodig, enkel de motivatie om positieve verandering te omarmen.

Taal:

Standaard in het Nederlands; neem contact op voor mogelijkheden in het Engels.

Onderwerpen die aan bod komen:

Hoe effectief ben je nu?

- Een inventarisatie
- Voorstelronde

Het brein

- Inzicht hoe ons brein met energie omgaat
- Wat kan je zoal beter wél doen en wat niet?
- Wat is jouw brein-type & matched dat met jouw werk?

VitaMappen

- Introductie in het gebruiken van MindMaps

Energie

- Gevers (hoe kan je deze optimaliseren)
- Vreters (hoe kan je deze minimaliseren)

MultiTasken

- De voor- en nadelen van MultiTasken
- Waar bevind jij je in de MultiTasking-index?

Onderbrekingen (Input)

- Notificatiebeheer (PC, SmartPhone)
- Externe verstoringen (Collega's e.d.)
- Interne verstoringen (Gedachten)
- De hoeveelheid onderbrekingen zijn enorm.
Hoe kan je die omvormen naar Focus?

Omstandigheden (Invloed)

- Welke omstandigheden hebben zoal invloed op ons werk en privé?
- Hoe kan je die omstandigheden aanpassen naar een effectieve werk- en leefomgeving?

Gewenste doelstellingen (Output)

- De gewenste doelstelling visualiseren

Praktijk

- Hoe breng je het geleerde in de praktijk?
- Wat is jouw aandachtsstrategie?



Na de Training

Na deze training weet je precies hoe jouw brein met aandacht en afleiding omgaat. Je leert energiegevers te versterken en energievreters te verminderen. Met je persoonlijke aandachtsstrategie kun je productiever en met meer voldoening werken, zonder onnodige stress.

Prijzen

- Klassikale training: € 1.795,- per groep (± 8 personen, excl. materiaal)
- Open Inschrijving € 495,- per persoon, (inclusief koffie, thee, lunch en materiaal)

Alle prijzen zijn exclusief BTW, exclusief reis- & verblijfskosten en excl. materiaalkosten van € 17,50 pp. Prijzen en informatie onder voorbehoud. Aan deze prijslijst kunnen geen rechten worden ontleend. Op al onze trainingen en diensten zijn onze algemene voorwaarden van toepassing, zoals te vinden op www.DigitalWellness.nl

In het kort:

- Begrijp hoe je brein omgaat met aandacht.
- Ontdek methoden om energie te behouden.
- Beheer afleidingen en verbeter je focus.
- Werk zowel productiever als gebalanceerder, met minder stress.



Rudy Rensink

Trainer:

- Time- & AandachtsManagement
- MindMappen & VitaMappen
- Digital Wellness
- Microsoft Office
- Snellezen

Contact:

www.AandachtsManagement.COM
Info@AandachtsManagement.COM
 +31 (0) 653 69 49 39



Veel plezier met de training!