



essentioneel

werken en leven
vanuit je essentie

TRAINING · TWEE DAGEN · INDIVIDUELE COACHING



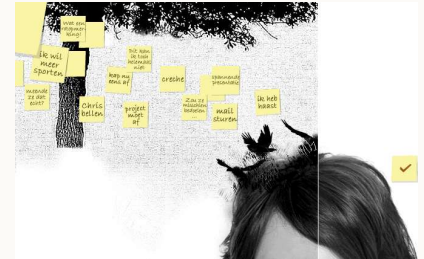
Time Management

Regie nemen over je tijd en werk

Van de waan van de dag naar bewuste keuzes en
meer regie.



Je hebt het gevoel dat je de hele dag druk bent, maar komt toch niet toe aan wat je van plan was te doen. Je wordt voortdurend onderbroken en aan het einde van de dag is je lijst eerder langer dan korter. Of misschien is het gewoon echt te veel.



alweer een vergadering

Je begint bij wat je wilt bereiken en wat echt belangrijk is in je werk. Van daaruit maak je bewustere keuzes: waar wil je je tijd en aandacht aan besteden en wat levert de meeste toegevoegde waarde op? Vervolgens leer je hoe je je werk zo organiseert dat je daar ook daadwerkelijk aan toekomt.

Praktisch. Diepgaand. Activerend.

inzicht alleen is niet genoeg: je gaat concreet aan de slag met wat je tegenhoudt.

Wat komt er aan bod?

1 Wat is echt belangrijk?

Je begint bij wat je wilt bereiken in je werk. Je leert prioriteiten stellen en onderscheid maken tussen wat belangrijk en wat urgent is.

2 Bewuste keuzes maken

Wat moet je zelf doen? Wat kun je delegeren, uitstellen of niet doen? Wanneer zeg je nee, vraag je hulp of maak je iets bespreekbaar?

3 Je werk organiseren

Praktische handvatten om overzicht te houden en je dag zo in te delen dat je toekomt aan je prioriteiten. Ook 'Overleef je e-mail', verstoringen en uitstelgedrag komen aan bod.

4 Slimmer en efficiënter werken

Hoe voorkom je onnodig werk? Wanneer is iets goed genoeg? En hoe lever je met minder tijd meer toegevoegde waarde?

5 Veranderen wat je tegenhoudt

Je krijgt zicht op denk- en gedragspatronen die je in de weg zitten: perfectionisme, uitstelgedrag, moeite met nee zeggen of alles zelf willen doen.

6 Het anders gaan doen

Door oefeningen, actieplannen, buddygesprekken en coaching werk je eraan om nieuwe keuzes en werkwijzen ook echt vol te houden.

GEDACHTEN DIE JE TEGENHOUDEN

"Als ik nee zeg, ben ik een slechte collega."

"Als ik het zelf doe, gaat het sneller."

"Ik heb dit altijd zo gedaan, dus kan ik er mee doorgaan."

"Het moet eerst helemaal af zijn."

Wat levert deze training je op?

Na deze training heb je meer regie over je tijd en werk. Je weet wat echt belangrijk is, maakt bewustere keuzes en organiseert je werk zo dat je ook daadwerkelijk toekomt aan wat de meeste toegevoegde waarde heeft.

- weet je beter wat echt belangrijk is;
- maak je bewustere keuzes over je tijd;
- heb je meer overzicht en stel je beter prioriteiten;
- organiseer je je werk slimmer en effectiever;
- weet je wanneer je delegeert, nee zegt of hulp vraagt;
- word je minder geleid door de waan van de dag.

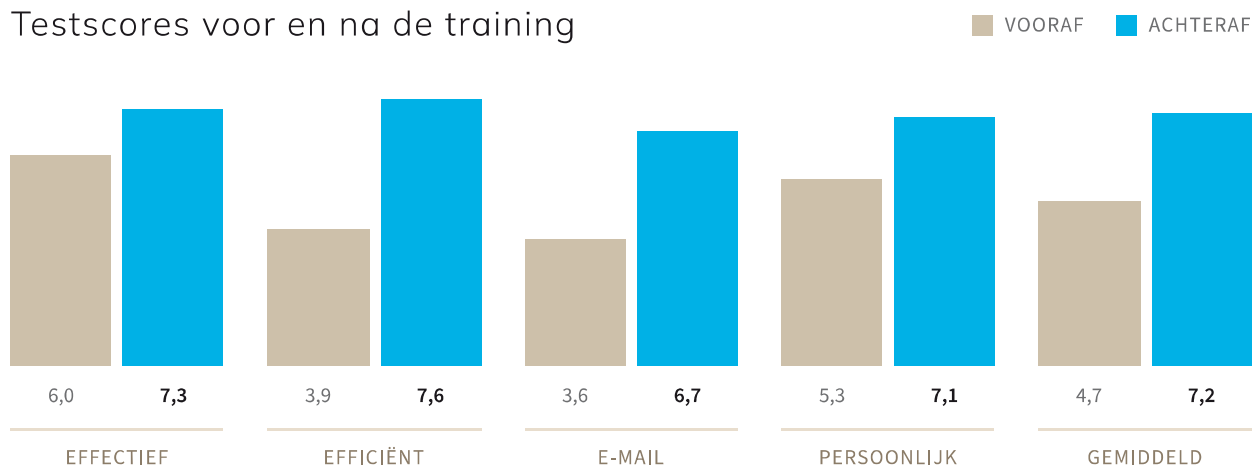
3,3

UUR PER WEEK

TIJDWINST

Uit de Time Management-test, die we al jarenlang gebruiken, blijkt dat deelnemers gemiddeld 3,3 uur per week besparen. Daarmee is de investering in tijd en geld snel terugverdiend.

Testscores voor en na de training



Gemiddelde scores op een schaal van 0,0 tot 8,0, uit de Essentioneel Time Management-test. Deelnemers vullen de test voor én na de training in, zodat de resultaten meetbaar en zichtbaar zijn.

Opbouw van de training

1

Vorbereiding

Leerdoelen, Time Management-test en een dag je tijdsbesteding bijhouden.

2

Trainingsdagen

Twee dagen met vier weken praktijk ertussen: oefenen met je actieplan en je buddy.

3

Coachingsgesprek

Vier weken later een individueel online gesprek over je ontwikkeling en afspraken.

VOOR WIE

Medewerkers en leidinggevenden, op verschillende functieniveaus, die meer regie willen krijgen over hun tijd en werk.

GROEPSGROOTTE

Kleinschalig: 4 tot 10 deelnemers, met veel ruimte voor je eigen praktijksituatie.

LOCATIE

Europalaan 500, 3526 KS Utrecht

DATA

Maandag 26 oktober 2026 | 09.00–16.30 uur

Maandag 23 november 2026 | 09.00–16.30 uur

INVESTERING

€ 1.250

excl. btw p.p.

INCLUSIEF

Lunch, koffie/thee, parkeren, boekje 'Tijd van je leven' en individueel online coachingsgesprek.



Marc Hijkoop
trainer en coach

Ik heb ruim 25 jaar ervaring als trainer en coach en ben specialist op het gebied van Persoonlijke Effectiviteit. Ik geef deze training al jaren, en het is nog steeds een van mijn favorieten.

Mijn kracht ligt in het combineren van diepgang en praktische toepasbaarheid. Met humor, persoonlijke aandacht en scherpe coachingsinterventies help ik deelnemers om inzichten te vertalen naar concrete verandering.

Essentioneel is voor verschillende organisaties preferred supplier voor Time Management.

AANMELDEN

Aanmelden kan via info@essentioneel.nl

Vermeld je naam, organisatie en contactgegevens.

Meer over Marc en Essentioneel: www.essentioneel.nl



essentioneel
werken en leven
vanuit je essentie