

essentioneel

werken en leven
vanuit je essentie

Training Time Management

Kom jij ook tijd tekort?
Denk jij na een drukke dag ook wel eens: 'Wat heb ik nou eigenlijk gedaan vandaag?'
Werk je vooral ad-hoc?
Word je constant gestoord?
Wil je meer planmatig werken?
Wil je loskomen van 'de waan van de dag'?
Word je geleeft door je email?
Vind je het moeilijk om nee te zeggen?
Wil je van de stress af?
Wil je meer aandacht besteden aan belangrijke lange termijn activiteiten ?
Heb je één of meerdere vragen met 'ja' beantwoord dan is de training Time Management interessant voor jou.

Resultaten

Inhoud en
opbouw

Praktisch

Essentioneel

Na de training Time Management:

- Heb je nooit meer tijd tekort
- Weet je wat je doelen zijn
- Je stelt doelen op basis van urgentie én belangrijkheid
- Je kan je doelen vertalen naar een praktische en realistische planning
- Heb je overzicht over alle taken en activiteiten die je nog wilt doen
- Is je inbox aan het eind van de dag leeg.
- Zeg je, als het nodig is, oplossingsgericht nee.
- Herken je je belangrijkste patronen die je voorheen tegen hielden om je tijd effectief en efficiënt te benutten.

- Vakkunige training, inhoudelijk goed.
- Professioneel gegeven, in een ontspannen sfeer
- Geweldige training die én de theorie aanbiedt én heel praktisch is
- De cursus werd op een ontspannen, maar toch duidelijke manier gegeven en is zeer leerzaam.

De training Time Management biedt je niet alleen tips en trucs, maar helpt je vooral een visie op tijd te ontwikkelen zodat je de juiste keuzes maakt in de praktijk.

Wij meten altijd de opbrengst van de training. De deelnemers besparen gemiddeld 3,1 uur per week door de inzichten van de training toe te passen.

Resultaten

Inhoud en
opbouw

Praktisch

Essentioneel

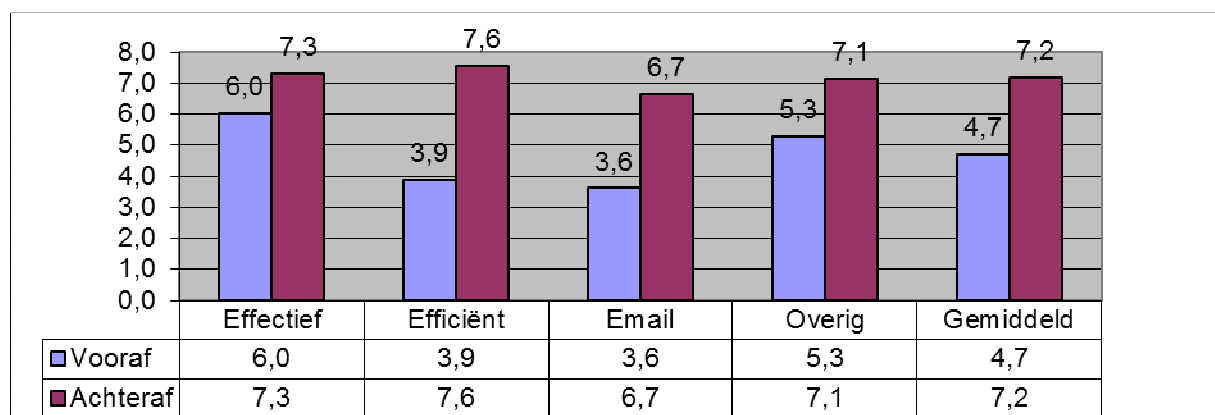
In onze aanpak staat eigenaarschap en motivatie centraal. De vaardigheden van Time Management zijn niet zo moeilijk, het toepassen daarentegen wel! Wij kiezen er daarom voor het aantal contactmomenten te intensiveren. En bovendien hanteren wij een zeer persoonlijke stijl in de training. Je wordt constant aangesproken op de daadwerkelijk toepassing van hun voornemens. In je persoonlijke actieplan houdt je de voortgang van jouw acties bij. Een uitgebreide beschrijving van de inhoud vind je in de bijlage 'Inhoud Training Time Management'.

De training bestaat uit:

- Het invullen van de **Time management Test**
- Een **telefonisch intakegesprek** om je leerdoelen scherp te maken
- **Vorbereidende opdracht** zodat je optimaal voorbereid bent op de training
- **Trainingsdag 1** waar we ingaan op jouw effectiviteit en efficiency
- Tussen de twee trainingsdagen door een **voortgangsgesprek** met je buddy
- Lezen **inspirerende artikelen en boek** over Time Management
- Na circa vier weken oefenen en toepassen van de inzichten is er **Trainingsdag 2** waarin we analyseren wat goed gaat en wat nog beter kan. Tijdens deze dag gaan we natuurlijk verder in op hoe je effectiever en efficiënter kunt werken.
- Vier weken na afloop vul je nog een keer je **Time Management** test in om je ontwikkeling ook meetbaar te maken.
- Na ongeveer een maand hebben we een **coachingsgesprek per skype** om je ontwikkeling, laatste vragen en of knelpunten te bespreken.
- De maanden na de training krijg je nog een **aantal oefeningen** per mail om je ontwikkeling vast te houden

De trainingsstijl van Essentioneel is te kenmerken door: diepgang en praktisch, persoonlijk, positieve en opbouwende sfeer, humor en breinvriendelijk.

Hieronder staat een voorbeeld van de Time Management test.



Resultaten

Inhoud en
opbouw

Praktisch

Essentioneel

- De investering is per deelnemer € 850,00 voor de training en €100,00 voor het arrangement en materiaal, totale investering per deelnemer € 950,00 (excl BTW).
- We werken in kleine groepen (vier tot tien deelnemers), zodat ieders leerproces voldoende aandacht krijgt.
- De training voor het najaar 2018 vindt plaats op:
 - o Donderdag 11 oktober 2018 én
 - o Dinsdag 6 november 2018
 - o Coachingsgesprekken worden in onderling overleg ingepland.
- Marc Hijkoop verzorgt deze training.
- De training vindt plaats in Fort Nigtevecht in Abcoude.

Resultaten

Inhoud en
opbouw

Praktisch

Essentioneel

Essentioneel verzorgt sinds 2005 trainingen en coaching Persoonlijke Effectiviteit. Inmiddels is Time Management uitgegroeid tot één van haar specialismen. Wij zijn daarbij geïnspireerd door verschillende benaderingen (onder meer Covey, Getting Things Done, Life Hacking).

Essentioneel is preferred supplier voor Time Management training en coaching voor onder meer DB Schenker Logistics, Technische Unie, Strukton, Pius X, MN en Facilicom (GOM, Trigion, Prorest, Axxicom en Inluzio).

Voor meer informatie:

www.essentioneel.nl
info@essentioneel.nl

0294 – 26 97 02

De training Time Management van Essentioneel was echt goed. Naast de onvermijdelijke, en toch ook noodzakelijk tips & triks bracht het bij ons ook het gesprek op gang over de onderliggende motieven. Ik ben zelf bewuster gaan plannen, wat een plezierig gevoel geeft en overzicht van het werk. We worden zo ongelooflijk gemakkelijk afgeleid door de zaken die niet werkelijk belangrijk zijn. Voordat je het weet is je dag, je week, je maand en misschien wel je leven voorbij.

Jacqueline van de Sande, directeur Beaumont
Communicatie & Management