

INTEND

CENTRA VOOR WERK & PSYCHE

Timemanagement

Doelstelling

Tijdens de training timemanagement leren deelnemers om effectiever en efficiënter met hun werk om te gaan.

Doelgroep

Mensen die stress ervaren doordat ze te weinig effectief met hun tijd omgaan.

Werkwijze

De training vindt plaats in groepen van minimaal 6 tot maximaal 12 deelnemers. De deelnemers leren de basisprincipes van timemanagement, krijgen beter zicht op hun eigen manier van omgaan met hun tijd en zijn in staat om beter prioriteiten te stellen en hun werk praktisch beter te organiseren (bijvoorbeeld door middel van archiveren en anders om te gaan met e-mailverkeer). Naast de theoretische principes van timemanagement wordt gewerkt met registratieopdrachten, het maken van tijdsplanningen en de uitwisseling van ervaringen.

Resultaat

De deelnemers hebben inzicht gekregen in hun eigen manier van omgaan met hun tijd. Ze kunnen beter prioriteiten stellen en hun werk praktisch beter organiseren.

Duur

De training timemanagement bestaat uit 3 groepsbijeenkomsten van anderhalf uur, met de frequentie van 1 sessie per 2 weken.

Twee maanden na afloop van de training wordt er een eenmalige terugkombijeenkomst georganiseerd om de vorderingen en eventuele knelpunten in de praktijk te bespreken. Voor bedrijven kan deze module op maat gegeven worden.

Meer informatie

Voor meer informatie kun u contact opnemen met een van de medewerkers van INTEND, tel. 038-4675680. Meer informatie over **INTEND** is te vinden op www.intend.nl.