

Trainer opleiding 'Stressvrij werken met Tijdsurfen'

Programma nov. – dec. 2020

	Ochtend	Middag
1	<p>Kennismaking De herkomst van stress - De versnelling - Soort werk - Gedrag patronen</p> <p>De benadering vanuit rust i.p.v. deeloplossingen</p> <p>De 7 aanwijzingen verdeeld in thema's: Aandacht (1, 2, 3 en 4a) Anticiperen (4c, 5a en 5b) Organiseren (7, 4c, 5a, 5b) Stoorzenders ontzenuwen (4b, 5a en 6)</p>	<p>Organiseren en plannen overzicht scheppen invoeren het gebruik van lijstjes</p> <p>Het functioneren van het onbewuste (1)</p> <p>Anticiperen (1) Van moeten naar willen Invoeren van kleine taken Uitgebreid invoeren agenda, lijstjes</p>
2	<p>Aandacht (1) Rust Multitasken vs. monotasken De voorwaarden voor aandacht Voldoening</p>	<p>Pedagogiek en groepsdynamiek</p>
3	<p>Aandacht (2) Balans Focus De focus loslaten (witjes) Overzicht scheppen Goede ideeën Het 'witje' en de bedrijfscultuur</p>	<p>Anticiperen (2) Deadlines De turbostand van het lichaam Invoeren aan het begin. Het functioneren van het onbewuste (2) Laten sudderen Eilanden van rust Het invoeren van taken</p>

4	<p>De samenhang van stressfactoren Tijdsbeheer, gedragspatronen, emoties, communicatie Beroepsgroepen en hun stressgevoeligheden</p> <p>Piekeren Emotionele stress</p>	<p>Stoorfactoren en afleidingen Taken voor zich uitschuiven Belemmerende overtuigingen De matrix van Eisenhower en Covey</p>
5	<p>E-mail E-mail organiseren Proactief emailbeheer Een lege Inbox</p> <p>Gedragspatronen perfectionisme willen voldoen geen nee kunnen zeggen uitstelgedrag</p>	<p>Bevorderen dat inzichten en kennis bekijken</p>

6	Ochtend Trainingen geven		Middag Trainingen geven	
	2 personen Organiseren en invoeren	2 personen Organiseren en invoeren	2 personen Aandacht	2 personen Aandacht
	Inhoudelijke sessie		Inhoudelijke sessie	
7	Ochtend Trainingen geven		Afsluiting Diploma uitreiking	
	1 p Anticiperen	1 pers Anticiperen		
	Inhoudelijke sessie 1.30 uur			