



Time Manager voor Verpleegkundigen binnen Altrecht

Leer de bekende Time Manager filosofie toe te passen in uw dagelijks werk. Leer hoe u uw doelstellingen kunt gebruiken om betere keuzes te maken en door het stellen van prioriteiten effectiever te worden in uw werk. Deze tweedaagse training resulteert in meer overzicht en controle over wat u moet doen om uw doelstellingen te halen, en reduceert daarmee uw stress.

Wij willen graag dat u echt effect heeft van de training, en gebruiken daarom uw eigen cases in de training om het geleerde te implementeren. Deze training richt zich op technieken om uw eigen tijd en taken beter te kunnen managen, beslissingen over prioriteiten gemakkelijker te maken, en de samenwerking met anderen hierin te verbeteren en zo stress te reduceren.

Voorafgaand aan de training krijgt u een **Intakevragenlijst** die een succesvolle implementatie voor u persoonlijk gemakkelijker zal maken. De training is zeer praktisch en gericht op het effectief kunnen omgaan met tijdrovers die je beletten je doelen te bereiken.

Voor wie is de training bedoeld?

Deze training is iets voor u als:

- U drukke werkdagen heeft zonder te bereiken wat u had gepland
- U moeite heeft met het onderscheid tussen urgentie en belangrijkheid
- U zich overbelast en geleefd voelt
- U meer uit uw tijd wilt kunnen halen, zowel privé als op het werk

Met name voor

- Verpleegkundigen binnen Altrecht

Programma:

Dag 1

- Wat zijn doelstellingen? Wat is het verschil tussen een doel en een actie?
- Doelstellingen en gevoel voor eigenwaarde. Work-life balance.
- Efficiency of effectiviteit? Het onderscheid tussen urgentie en belangrijkheid..
- Uw eigen hoofdgebieden/categorieën. Hoe kunnen we die inzetten om controle en overzicht te houden. Het verband met doelstellingen en prioriteiten.
- Tijdrovers. Hoe houden we tijdrovers beheersbaar. Wanneer doe je het goed? Hoe werk je beter samen met degene die je ondersteunt? Neezeggen en het gevoel voor eigenwaarde.

Dag 2

- Het gevoel voor eigenwaarde en zelfrespect
- Het creëren van een win-win situatie
- Het verschil tussen assertiviteit en agressiviteit en passiviteit
- Nee-zeggen op een assertieve manier
- Doelstellingen en assertiviteit
- Assertiviteitstechnieken
- Je eigen case voorbereiden en uitvoeren

Methode

Deze training is uiterst interactief en er wordt gebruik gemaakt van allerlei faciliterende technieken, zoals managementgames om voor zoveel mogelijk bewustzijn en beklijving te zorgen. Er wordt in rollenspellen ervoor zorg gedragen dat dit vanuit een veilige situatie gebeurt.