**Programma**

In deze cursus komen de volgende onderwerpen aan bod:

**Uitgangspunten timemanagement**

* Efficiënt omgaan met tijd in de paramedische zorg
* Uw persoonlijkheid en timemanagement

**Tijdanalyse**

* Eigen taken en doelen identificeren
* Inzicht in uw tijdsbesteding
* Het tijdslogboek hanteren
* Identificeren van tijdverspillers

**Prioriteiten stellen**

* Het verschil tussen belangrijke en onbelangrijke taken onderkennen
* Een goede balans vinden tussen korte- en langetermijnactiviteiten
* Prioriteiten stellen

**Assertief optreden**

* Relatie assertiviteit en timemanagement
* Assertief communiceren
* Grenzen aangeven en bewaken

**Persoonlijke aspecten**

* Omgaan met perfectionisme en verantwoordelijkheidsgevoel
* Delegeren en loslaten
* Het belang van interne communicatie
* Omgaan met werkdruk in de paramedische zorg

**Stresshantering**

* Ontspanningstechnieken
* Zelfanalyse
* Kernkwaliteiten

**Efficiënter werken**

* Effectieve werkorganisatie
* Planning en agendabeheer
* Persoonlijk actieplan