

Keuzemoed

'De vrije 24-7 professional'



Inleiding

“Hoe gaat het met je?” “Druk”, is dan vaak het antwoord. We hebben het druk en we moeten en willen van alles en nog veel meer. Wie wil er niet een uitdagende baan en een geweldig gezin hebben, een inspirerende opleiding volgen, tijd hebben voor vrienden, hobby's uitoefenen, een leuke relatie hebben en ook zo mogelijk wat 'me-time' hebben? Tijd is voor ons een schaars goed geworden. In de afgelopen jaren ervaren we dat het drukker en drukker is geworden en dat er veel en snel veranderd in onze omgeving. We herkennen allemaal wel eens het gevoel dat we achter de feiten aanrennen en we geleefd worden.

Om ervoor te zorgen dat tijd niet onze vijand wordt, we hebben tenslotte maar één tijd, is het tijd voor verandering. Het is tijd om ons niet meer te laten leiden door de tijd, maar de regie te krijgen over wat we ermee doen en hoe we het besteden. Daar zijn moedige keuzes voor nodig.

Inhoud

In deze training gaan we met onze moedige keuzes aan de slag. We hebben ons laten inspireren door het gedachtegoed van Tony Crabbe die in zijn boek 'nooit meer te druk' de aanval opent op druktemakers. “Druk zijn is voor sukkels” zo beweert hij. Om drukte de baas te worden heb je onder andere beheersing nodig, maar vraagt het ook van je dat je onderscheidend bent en je succes vanuit betrokkenheid en waarden weet te definiëren. Deze drie elementen vormen de inhoudelijke basis van de training. In de training keuzemoed draait het niet om time-, maar om aandachtmanagement.

Doel en verwachte resultaten

- Je weet je aandacht te managen
- Je weet wat je merk is
- Je effectiviteit is vergroot
- Je kent je waarden en perspectieven
- Je maakt bewuste keuzes in wat je doet

Voor wie?

De training is geschikt voor professionals die druk hebben en hun effectiviteit willen vergroten en die geïnteresseerd zijn in een nieuwe manier van kijken en beleven van timemanagement.

Werkwijze

Tijdens de training wordt een theoretisch kader aangeboden van waaruit wordt afgewisseld met praktijkvoorbeelden uit het eigen werkveld, individuele opdrachten en groepsopdrachten gewerkt wordt. Gestreefd wordt naar een groepssamenstelling met een diversiteit in achtergrond en werkomgeving. Doel hiervan is het leereffect te vergroten door expertise te delen: het leren van en met elkaar staat centraal.

Praktische informatie

Keuzemoed is bij het SKJ in aanvraag voor accreditatie punten. De training heeft een (post) HBO niveau en bestaat uit 1 dag. Ook wordt er 4 uur zelfstudie van je gevraagd. Onder zelfstudie wordt verstaan dat je na de training jouw praktijkopdrachten implementeert en dat je de ruimte neemt voor zelfreflectie en bezinning.

De training wordt afgesloten met een certificaat. Om voor certificering in aanmerking te komen geldt een aanwezigheidsverplichting van 100%.