|  |
| --- |
|  |
| Programmablad**Workshop Timemanagement** |
| 20-8-2018/18-08/T34 |
| Truus van AmerongenDean *my-*academy HumanTotalCare/directeur medische zaken ArboNed/bedrijfsartsHumanCapitalCaretruus.van.amerongen.leertouwer@arboned.nl06 51758413Zwarte Woud 10 3524 SJ UtrechtPostbus 850913508 AB Utrecht |

Extern logo

Inhoudsopgave

1. Workshop Timemanagement 3

1.1 Omschrijving/achtergronden/leerdoelen 3

1.2 Bijzonderheden/werkvorm/groepsgrootte 3

1.3 Doelgroep 3

1.4 Competenties voor Accreditatie 4

1.5 Docent 4

1.6 Organisatie en Programmacommissie 4

1.7 Planning 4

2. Programma Workshop Timemanagement 6

1. Workshop Timemanagement

* 1. Omschrijving/achtergronden/leerdoelen

De workshop wordt aangeraden voor alle medewerkers die te veel werkdruk ervaren, hun planning niet op orde hebben, lastig prioriteiten kunnen stellen en daardoor te vaak over moeten werken om de verloren tijd in te halen.
Voor bedrijfsartsen maar dat geldt ook voor andere professionals is het effectief omgaan met de tijd van belang om naast verzuimbegeleiding ook tijd over te houden voor preventieve taken en eigen ontwikkeling.
Met deze workshop creëer jij weer ruimte in je agenda. Je leert je activiteiten in te delen naar belangrijkheid, waardoor je je (vrije)tijd beter kunt plannen. Je leert tijdvreters herkennen en managen. Je zult zien dat je ook genoeg tijd over kunt houden voor je privéleven.

**Resultaat**Deze workshop levert het volgende resultaat op:

* Je brengt meer structuur aan in je werk en delegeert taken efficiënt.
* Je leert werk en privé in balans te brengen
* Je doorziet je persoonlijke tijdpatronen beter.
* Je gebruikt je tijd efficiënter.
* Je leert slimmer te plannen
* Je kiest bewust voor wat je doet en wat je laat.

Jouw persoonlijke en professionele ontwikkeling staan centraal.

* 1. Bijzonderheden/werkvorm/groepsgrootte

In deze workshop is gekozen voor een afwisseling van presenteren van de feiten van timemanagement en een discussie met de cursisten over situaties waar ze in de praktijk tegenaan lopen.

De nascholing duurt ca. 3 uur.

Er kunnen maximaal 12 cursisten deelnemen.

* 1. Doelgroep
* (Bedrijfs)artsen
* Overige professionals van HumanTotalCare
	1. Competenties voor Accreditatie
* Organisatie 60 %
* Samenwerking 20 %
* Professionaliteit 20 %
	1. Docent

Als docent treedt op:

* Ab Lamers

|  |  |
| --- | --- |
| C:\Users\68594\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.Outlook\9UCENGCN\Ab Lamers.jpg**Ab Lamers** | De trainer, Ab Lamers is senior trainer/coach en gespecialiseerd in trainingen op het gebied van leiderschap, teambuilding, communicatie en persoonlijke effectiviteit. Hij heeft bij de Koninklijke Marine in diverse functies leiding gegeven aan kleine en grote teams in vaak complexe situaties. Daarna heeft hij 25 jaar trainingen verzorgd voor  de Koninklijke Marine, andere defensiebedrijven en opleiders zoals ISBW, NCOI en Boertien Vergouwen Overduin.   |

* 1. Organisatie en Programmacommissie

De organisatie- en programmacommissie voor deze cursus bestaat uit:

|  |  |
| --- | --- |
| **Naam** | **Functie** |
| * Ab Lamers
 | senior trainer/coach en gespecialiseerd in trainingen op het gebied van leiderschap, teambuilding, communicatie en persoonlijke effectiviteit.  |
| * Truus van Amerongen
 | Directeur medische zaken ArboNed; bedrijfsarts HumanCapitalCare; Dean HumanTotalCare *my*-academy; arts A&G;BIG-nummer: 89022421401 |
|  |  |

* 1. Planning

De eerste cursus staat gepland op 4-10-2018 van 13.00 tot 16.00 uur in Utrecht. Vervolgdata worden mogelijk eind 2018 of begin 2019 gepland.

1. Programma Workshop Timemanagement

Het programma ziet er als volgt uit:

|  |  |
| --- | --- |
| 4-10-2018 en eventuele volgende data | Programmaonderdeel |
| 13.00 – 13.30 uur  | Welkom en inventariseren persoonlijke leerwensen |
| 13.30 – 15.45 uur | Aan de hand van presentatie en korte discussies komen de volgende onderwerpen aan bod:- Veranderen van gewoonten- Covey- work-life balance- analyse takenpakket- prioriteiten stellen- slim plannen- tijdverslinders en aanpak- doe minder, bereik meer- assertief gedrag- praktische tipsErgens in dit programmadeel wordt een theepauze van eeh kwartier ingelast. |
| 15.45 – 16.00 uur  | Samenvatting, evaluatie en afronding |