


Opleiding

Tijdsbeheer en persoonlijke organisatie

Meer dan 90 vindingen om uw tijd doeltreffend te beheren!

Duur van de cursus: 1 dag

Opties: Formule 'In-house' (tot 3 deelnemers) 
Opleiding 'op maat' in het bedrijf

Verkrijgbaar in:   

Contact : Marita Guilmot-Lennertz - forum@esap.be - Tel 02/771.43.13



Formule 'In house'

- De docent verplaatst zich naar de locatie van uw keuze:
→ geen problemen van verplaatsing en tijdsinstroom voor uw medewerkers
- Uren van de cursus aangepast aan de behoefte van de deelnemers: zo weinig mogelijk impact op hun dagelijkse bezigheden
- Inhoud van de opleiding: 'standaard'

Tijdsbeheer en persoonlijke organisatie

Meer dan 90 vindingen om uw tijd doeltreffend te beheren!

Doelstelling

Aan de deelnemers de mogelijkheid te geven om:

1. Meer activiteiten van betere kwaliteit in minder tijd te verwezenlijken.
2. De lange termijnprojecten niet steeds te verdagen maar ze in hun dagelijkse planning te integreren.
3. Betrouwbaarder te zijn wat betreft hun afspraken.
4. Stress te wijten aan permanente werkdruk en de verscheidenheid van activiteiten te verminderen.

Doelgroep

- Personen die regelmatig meer dan 8 uur per dag werken.
- Personen die dikwijls onderbroken worden in hun activiteiten.
- Personen die moeilijkheden ondervinden om lange termijn projecten met hun dagelijkse activiteiten te verenigen.

Inhoud van het seminarie

1. **De basisprincipes van het tijdsbeheer**
 - De trap, of hoe lange termijn projecten integreren in de dagelijkse dringende taken
 - Zonder limieten, ontsnapt de tijd, of hoe de uitvoeringstijd van bepaalde taken in te perken?
 - Een begonnen activiteit moet beëindigd worden: een onderbroken activiteit doet ons tijd en concentratie verliezen. Hoe deze onderbrekingen beheren?
 - De wet van Pareto, of waar bevinden zich onze grootste tijdsvreter en hoe ze verminderen?
2. **Persoonlijke diagnose**
 - Leer jezelf kennen en doe er wat aan!
Wat ga ik doen met de gewonnen tijd?
3. **Het beheren van ons brein**
 - Het productieve brein: hoe concentratie verbeteren en stress verminderen bij het uitvoeren van onze dagelijkse taken?
 - Het selectieve brein: hoe ons brein gebruiken om sneller te werken?
4. **Het beheren van de binnenkomende informatie en het houden van een agenda**
 - Binnenkomende informatie
 - Wat te doen met de papierberg op uw bureau?
 - Wat te doen met de stapel e-mails in uw inbox?
 - De agenda: hoe een agenda (papier of elektronisch) gebruiken om niets meer te vergeten, zijn afspraken na te komen en lange termijnprojecten te plannen?
5. **Actie plan en opvolging**

Op het einde van de dag zal elke deelnemer zijn eigen actieplan samenstellen gespreid over verschillende maanden.

Lesgever: François van Kan

- Licentiaat Economische Wetenschappen (Leuven)
- Gecertificeerd in Transactionele Analyse, NLP, Hypnose, Systeemleer en Pedagogie
- Kaderlid in bank en textielsector
- Trainer en coach sinds 1987
- Ervaring in secundaire sector (automobiel, chemie, metaal, bouw, farmaceutica, elektriciteit) en dienstensector (bank, verzekering, ziekenfondsen, interim, distributie)

Praktische informatie

Formule 'In house'

Duur van de opleiding: 1 dag

Inhoud : standaard inhoud zoals hiervoor vermeld

Aantal deelnemers: tot 3 deelnemers (bij meer dan 3 personen: ons contacteren)

Plaats : in uw bedrijf, plaats & infra door u verzorgd.

Uren schema: van 10h00 tot 17 h00

Deze urenregeling laat de deelnemers toe hun courante zaken uit te voeren

De klant zorgt er echter voor dat de deelnemers niet worden gestoord tijdens de opleiding

Prijs : 2 personen : 980 €(+21% BTW)

3^e persoon : + 220 € (+21% BTW)

Meer dan 3 personen :ons contacteren

Deze prijs omvat de documentatie en de verplaatsing van de docent in België

Documentatie :de documentatie zal voor de cursus per e-mail worden doorgestuurd

Infrastructuur : een whiteboard of een flipchart dragen bij aan de kwaliteit van de opleiding

Inschrijving : zie hierna

Contactpersoon : Marita Guilmot-Lennertz - forum@esap.be - Tel 02/771.43.13

Opleiding 'op maat' in het bedrijf

Duur van de opleiding: 1 dag

Inhoud : de inhoud van de hierin beschreven opleiding kan worden aangepast volgens uw behoeften en op maat van uw situatie en verwachtingen. In dat geval zal de docent contact met u opnemen voor een onderhoud waar u uw wensen voorlegt teneinde de inhoud op punt te stellen

Aantal deelnemers : vanaf 2 deelnemers zonder het quotum van 10 deelnemers te overschrijden teneinde een goede interactiviteit te garanderen.

Plaats : in uw lokalen of andere locatie door u voorzien.

Prijs : Groep tot 10 personen: 1700 €(+21% BTW)

In deze prijs zijn inbegrepen de documentatie en de verplaatsing van de docent in België

Documentatie: de documentatie zal voor de cursus per e-mail worden doorgestuurd

Inschrijving: zie hierna

Contactpersoon : Marita Guilmot-Lennertz - forum@esap.be - Tel 02/771.43.13

Inschrijvingsformulier : formule 'In house'

Terug te sturen naar FORUM Event – Kaatsspellaan 13 - 1150 Brussel of per fax. 02/771.31.70

[On-line inschrijven](#)

Inschrijvingsformulier : Tijdsbeheer en persoonlijke organisatie

BEDRIJF :
STRAAT & Nr :
POSTNR & STAD/GEMEENTE :

Contact in uw bedrijf:

NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE:..... TEL.....
GSM : E-MAIL.....

DEELNEMER 1 : NAAM & VOORNAAM:
FUNCTIE : E-MAIL :
DEELNEMER 2: NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE : E-MAIL :
DEELNEMER 3 : NAAM & VOORNAAM :
FUNCTIE : E-MAIL:

Plaats van de opleiding (indien anders dan het bedrijfsadres hierboven)

NAAM en PLAATS (hotel, bedrijf...):.....
STRAAT & NR :
POSTNR & STAD/GEMEENTE :
DETAIL (zaal, zich wenden tot,...) :

Gegevens voor facturatie

NAAM& VOORNAAM:.....
FUNCTIE:.....
BEDRIJF:
STRAAT & NR :
POSTNR & STAD/GEMEENTE :
BTW nr:
COMMUNICATIE (Bestelbon nummer ...) :

Inschrijving voor opleiding 'In-house':

Tijdsbeheer en persoonlijke organisatie

Prijs : 2 personen **1185,80 €** (980 €+ 21% BTW) []
 3 personen **1452,00 €**(1200 €+ 21% BTW) []

Gewenste periode :

Wij contacteren u om enkele data voor te stellen

Uren schema: van 10u00 tot 17u00

Ik stort de som van EUR op bankrekening nr IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, na ontvangst van de factuur, met vermelding van het rekeningnummer.

De factuur zal u automatisch worden toegezonden na ontvangst van uw inschrijving en vanaf het moment dat de datum voor de opleiding is vastgelegd.

Annulering: Iedere inschrijving is definitief. De personen die zich hebben ingeschreven bewaren de mogelijkheid om zich te laten vervangen. Voor meer details zie [onze verkoopvoorwaarden](#).

Datum : Handtekening :

ESAP SA – FORUM Event

Kaatsspellaan 13 - B-1150 Brussel - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : forum@esap.be - URL : www.esap.be

BTW BE-0423.207.931 - RPR Brussel– IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB

Inschrijvingsformulier : formule 'Op maat in het bedrijf'

Terug te sturen naar FORUM Event – Kaatsspellaan 13 - 1150 Brussel of per fax. 02/771.31.70

[On-line inschrijven](#)

Inschrijvingsformulier : Tijdsbeheer en persoonlijke organisatie

BEDRIJF :
STRAAT & Nr :
POSTNR & STAD/GEMEENTE

Contact in uw bedrijf:

NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE:..... TEL.....
GSM : E-MAIL.....

Verantwoordelijke voor de te opleidende Groep (om de inhoud van de vorming te bepalen)

NAAM & VOORNAAM:.....
FUNCTIE:..... TEL.....
GSM : E-MAIL.....

Aantal deelnemers:

Plaats van de opleiding (indien anders dan het bedrijfsadres hierboven)

NAAM en PLAATS (hotel, bedrijf...).....
STRAAT & NR :
POSTNR & STAD/GEMEENTE

Gegevens voor facturatie

NAAM& VOORNAAM:.....
FUNCTIE:.....
BEDRIJF:
STRAAT & NR :
POSTNR & STAD/GEMEENTE

Inschrijving voor opleiding 'Op maat in het bedrijf':

Tijdsbeheer en persoonlijke organisatie

Prijs : Groep tot 10 personen - **2057,00 €**(1700 €+ 21% BTW)

Gewenste periode :

Wij contacteren u om enkele data voor te stellen

Ik stort de som van **2057.00** EUR op bankrekening nr IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB, na ontvangst van de factuur, met vermelding van het rekeningnummer. **De factuur zal u automatisch worden toegezonden na ontvangst van uw inschrijving en vanaf het moment dat de datum voor de opleiding is vastgelegd.**

Annulering: Iedere inschrijving is definitief. Voor meer details zie [onze verkoopvoorwaarden](#).

Datum : Handtekening:

ESAP NV – FORUM Event

Kaatsspellaan 13 - B-1150 Brussel - Tel 32/2/771.43.13 - Fax 32/2/771.31.70 – GSM 32/474/53.66.43

E-mail : forum@esap.be - URL : www.esap.be

BTW BE-0423.207.931 – RPR Brussel – IBAN BE72 3100 4180 0016 - BIC BBRUBEBB