

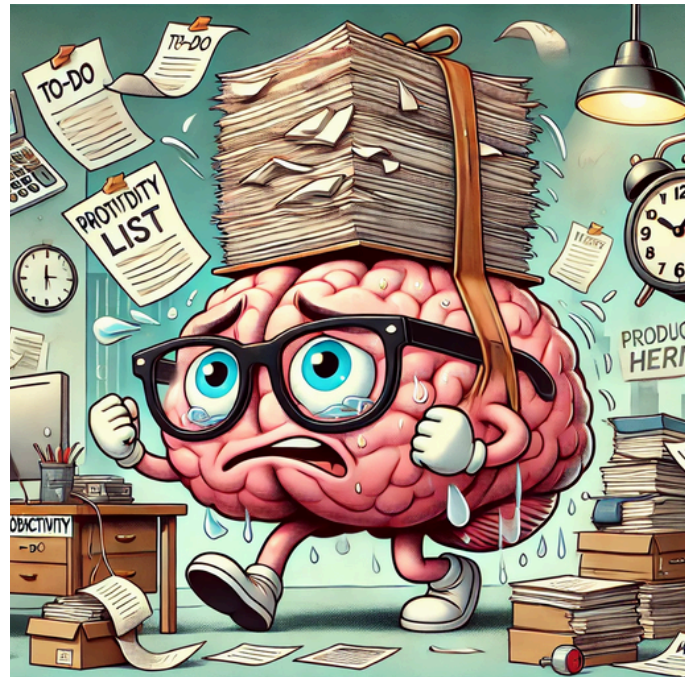
Leergang AandachtsManagement



“

Meer focus, minder stress,
praktische verdieping en
maximale impact met aandacht

Een complete leergang voor grip op aandacht en productiviteit: twee fysieke trainingsdagen, aangevuld met negen online FocusLabs en een digitale afsluiting. Leer technieken om doelgerichter en efficiënter te werken en versterk je kennis voor maximale impact.



Inhoud

De leergang AandachtsManagement biedt een complete en diepgaande ervaring in AandachtsManagement. Je leert geavanceerde technieken om aandacht te optimaliseren, productiviteit te verhogen en een persoonlijke strategie te ontwikkelen voor langdurig aandachtsbeheer.

Doelgroep

Professionals die blijvend plezier in hun werk willen ervaren zonder uitgeblust thuis te komen. Ook HR-professionals en managers die extra inzichten willen verwerven om de inzetbaarheid en het welzijn van hun medewerkers te verbeteren, vinden in deze leergang waardevolle kennis.

Wil jij jouw team of organisatie helpen om stress te verminderen, de focus te versterken en duurzame productiviteit te bereiken?

Dan is de leergang AandachtsManagement voor jou!

Informatie

Data:

- Data in overleg te bepalen

NB: Deze leergang wordt uitsluitend voor organisaties gegeven, met aanpasbare onderwerpen op basis van de organisatiebehoefte.

Tijden:

- Van 9:09 tot 16:46 uur.

Locaties:

- Doetinchem
- InCompany, of een andere door u geregelde locatie
- Virtueel & Hybride

Voorkennis:

Geen specifieke voorkennis nodig, enkel de motivatie om positieve verandering te omarmen.

Taal:

Standaard in het Nederlands; neem contact op voor mogelijkheden in het Engels.

Onderwerpen die aan bod komen:

Dag één: de basis:

- **Effectiviteit & Inventarisatie:**
Inzicht in huidige effectiviteit en doelstellingen
- **Het Brein:**
Hoe je brein met energie omgaat, wat werkt voor jou en jouw breintype
- **VitaMappen:**
Introductie in MindMapping voor een helder overzicht
- **Energiebeheer:**
Optimaliseren van energiegevers en minimaliseren van energievreters
- **MultiTasken:**
Voordelen, nadelen en inzicht in je eigen MultiTasking-index
- **Onderbrekingen (Input):**
Beheren van notificaties, externe en interne afleidingen en omzetten naar focus
- **Omstandigheden (Invloed):**
Optimaliseren van je werk- en leefomgeving voor effectiviteit
- **Gewenste Doelstellingen (Output):**
Visualiseren van doelstellingen voor betere focus
- **Praktijk & Aandachtsstrategie:**
Persoonlijke aandachtstrategie voor toepassing in de praktijk

Dag twee: de verdieping

- **Evaluatie 1-daagse Training:**
Herziening van onderwerpen, ervaringen en vragen
- **Theory of Constraints:**
Obstakels voor ontwikkeling en jouw rol hierin
- **ABC-Methode:**
Succesvol doorvoeren van veranderingen in een complexe omgeving
- **Afleidingsvatbaarheid:**
Mate van afleidbaarheid en impact van neurodiversiteit en duurzaamheid
- **AI in AandachtsManagement:**
De rol van AI in focusbeheer
- **MindMapping & VitaMap:**
De techniek achter de VitaMap voor focusoptimalisatie
- **Focus & Flow:**
Inzicht in focus en optimalisatie van flow
- **Time-Management:**
Technieken zoals Pomodoro, TimeBoxing, Pareto, etc.
- **Outlook & E-mailbeheer:**
Efficiënt instellen van Outlook en beheersen van e-mail
- **Second Brain:**
Gebruik oa OneNote als tweede brein voor focus & organisatie
- **POP-MAP:**
Samenstellen van een Persoonlijk Ontwikkel Plan (POP)



Inhoud Focus Labs (online)*

- Brein
- Energie
- Effectief Trainingen volgen
- Second Brain
- Doelen Stellen
- Neurodiversiteit
- Ademhaling
- Duurzaamheid
- Microsoft Office
- Mind Mappen
- AI
- Persoonlijk Opleidings Plan
- Specifieke Technieken
- Fysiek

* De onderwerpen die in de 9 FocusLabs aan bod kunnen komen. De labs zijn flexibel en kunnen worden afgestemd op de behoeften van de opdrachtgever. Organisatie-specifieke oefeningen en aangepaste onderwerpen zijn mogelijk, zolang de kern van AandachtsManagement behouden blijft.

Prijzen

- € 4.950,- per groep (± 8 personen)

Alle prijzen zijn exclusief BTW, exclusief reis- & verblijfskosten en excl. materiaalkosten van € 17,50 pp. Prijzen en informatie onder voorbehoud. Aan deze prijslijst kunnen geen rechten worden ontleend. Op al onze trainingen en diensten zijn onze algemene voorwaarden van toepassing, zoals te vinden op www.DigitalWellness.nl

In het kort:

- Complete leergang met twee trainingdagen en 9 online FocusLabs
- Praktische technieken voor duurzame focus en productiviteit
- Persoonlijk actieplan en tools voor werk- en privébalans



Rudy Rensink

Trainer:

- Time- & AandachtsManagement
- MindMappen & VitaMappen
- Digital Wellness
- Microsoft Office
- Snellezen

Contact:

www.AandachtsManagement.COM
Info@AandachtsManagement.COM
 +31 (0) 653 69 49 39



Veel plezier met de training!