

## TIMEMANAGEMENT

€ 514,25 incl. BTW

I.S.M. Ssbm

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

Hebt u moeite om uw aandacht en tijd efficiënt te verdelen over uw uitgebreide takenpakket? Wilt u hierin verandering brengen door bewuster en effectiever met uw tijd op het werk om te gaan?

#### Omschrijving

In deze praktijkgerichte training verwerft u verschillende professionele vaardigheden om uw **timemanagement** te verbeteren.

U leert beter doelen formuleren, communiceren en delegeren. U kunt problemen en knelpunten herkennen en voorkomen.

U leert ook op welke wijze u **effectief** kunt plannen en communiceren, met **meer controle** en **minder stress**.

Alle vaardigheden worden aan de hand van cases tijdens de workshop ingeoeffend. Elke deelnemer zal zo stapsgewijs een eigen actieplan opbouwen, op zoek naar kwaliteit van tijd.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Deze training is bestemd voor verantwoordelijken en medewerkers die inzicht willen krijgen in hun eigen **tijdsmanagement** en hun **tijdsbesteding** willen **verbeteren**.

#### Wat kent u na het volgen van deze opleiding?

- U maakt een duidelijk onderscheid tussen **hoofd- en bijzaken**.
- U slaagt erin **prioriteiten** te stellen.
- U herkent **tijdrovers** en leert er mee omgaan.
- U komt op voor eigen prioriteiten zonder anderen te benadelen.
- U maakt het ook waar in moeilijke situaties.

### PROGRAMMA

- Eigen taken overzichtelijk maken en houden
- Prioriteiten stellen en daaraan vast houden
- Delegeren: mogelijkheden en verantwoordelijkheden
- Neen leren zeggen
- Omgaan met tijdvreter
- Omgaan met werkdruk en stress
- Eigen agenda/planning ontwikkelen
- Gesprekken zo kort mogelijk houden

### PRAKTISCH

Deze opleiding wordt georganiseerd door onze partner SBM, cvba Skilliant.

#### Lesdata

#### Locatie

#### Contact

Syntra West Kortrijk

T: 078/353 653

Datum	Startuur	Einduur	Doorniksesteenweg 220 8500 Kortrijk	F: 050/403061 info@syntrawest.be
donderdag 16/05/2019	18:30	21:30		
donderdag 23/05/2019	18:30	21:30		
donderdag 06/06/2019	18:30	21:30		
donderdag 13/06/2019	18:30	21:30		

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

### Prijsinfo

**KMO:** met de KMO-portefeuille recupereert u tot 40% van het deelnametarief. Voor gratis advies en begeleiding neemt u contact op met Kevin Labens op 078 35 36 38 of [kevin.labens@sbm.be](mailto:kevin.labens@sbm.be)

### DOCENT

**Filip De Craemer** is van 1983 tot en met 2006 officier bij Defensie waar hij verschillende operationele taken uitvoert, afgewisseld met het geven van training en opleiding in binnen- en buitenland, binnen Defensie doch ook in het burgermilieu. In die periode voert hij ook verschillende missies uit in conflictgebieden. Van 2006 tot 2012 werkt hij in Italië en in Duitsland in NATO Hoofdkwartieren en is tevens docent aan de NATO school.

Van 2012 tot en met 2018 werkt hij als Senior Security Advisor bij een Internationale Organisatie in Nederland en is ook docent binnen de Verenigde Naties.

### GETUIGENISSEN

*"Als zaakvoerder van een productiebedrijf in verlichting is het zeer belangrijk om de kostbare tijd zeer goed te beheren. Door de snelle evoluties in de markt moet er voldoende aandacht zijn voor ontwikkeling, verkoop, productie en marketing. De opleiding timemanagement heeft mij de nodige inzichten verschaft om prioriteiten te kunnen stellen op korte en middellange termijn, zonder mijn uiteindelijke doelen uit het oog te verliezen. Na de opleiding werkte ik evenveel uren, maar besteedde ze wel een stuk efficiënter. Een aanrader!"*

**Defoszé Christ**, Zaakvoerder, Xillo Lighting