

## FOCUSMANAGEMENT: WERK MET MEER CONCENTRATIE! NIEUW

€ 254,10 incl. BTW

I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

Ons denkend brein staat meer dan ooit onder druk. Inzicht krijgen in de werking van ons brein binnen de uitdagingen van onze 'digitale overload' vergroot onze mentale veerkracht. Hoe groter onze (mentale) veerkracht, hoe beter we bestand zijn tegen stress en eventuele burn-out.

#### Omschrijving

Bij focusmanagement gaat het over het efficiënt inzetten van uw bruikbare tijd. We spreken liever van focusmanagement dan van tijdmanagement aangezien *tijd* pas waarde heeft als er ook aandacht is. Focus is een bewuste beslissing!

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

Voor wie ondervindt dat het houden van focus een moeilijke zaak is, met oorzaken die dikwijls buiten de onmiddellijke controle vallen. Het aantal prikkels is er de laatste jaren niet op verminderd en wellicht zullen die ook niet afnemen. De vraag is hoe u er mee omgaat?

### PROGRAMMA

Deze sessies belichten volgende topics:

#### Wat is mentale veerkracht en zijn 4 hefbomen

- Zelfcontrole
- Optimisme
- Aandacht
- Bewustzijn

#### Vanuit Kahneman 'ons feilbaar denken' belichten we onze 2 systemen: snelle en tragere hersennetwerken en hoe deze zich verhouden met onze focus

- Hoe komt focus tot stand?
- Verschillende stappen om focus te managen
- Focuspiek zoeken
- Afsluiten van informatie
- Multi-tasking: serieel en simultaan
- Informatie afsluiten en consolideren

#### Exploratie van het spanningsveld tussen technologie, aandacht en onze drang naar connectiviteit

- Hoe kunnen we evolueren van 'zoeken naar balans' naar 'aanvaarding'?
- Oefenen naar granulariteit: het verwoorden van onze gevoelens
- De moed van imperfectie ontdekken
- Zelfcompassie
- Redigeren: hoe kunnen we het positieve beter verankeren?

### PRAKTISCH

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

2 sessie(s) vanaf dinsdag 30/11/2021

#### Lesdata voor Webinar vanaf dinsdag 30/11/2021

Datum	Startuur	Einduur
dinsdag 30/11/2021	10:30	12:00
dinsdag 07/12/2021	10:30	12:00

#### Contact

T: 078/353 653  
Sofie@syntrawest.be

Data onder voorbehoud van eventuele wijzigingen.

#### DOCENT

**Griet Vanhooren**, lic. lichamelijke opvoeding en kinesitherapie. Zij is ook NLP-practitioner en coach.