

## STOOMCURSUS PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT

I.S.M. 

### OMSCHRIJVING

#### Introductie

Doorheen deze opleiding bieden we praktische tips en tools aan om effectiever te worden in je werk. Door alle drukte en prikkels slagen we er soms niet om datgene te doen wat echt belangrijk is. Het is moeilijk om aan onze prioriteiten te werken.

We worden met een goed timemanagement misschien wel efficiënter maar daarom niet effectiever.

In deze opleiding leer je wat je concreet kan doen om de *'juiste dingen'* te doen. Je leert hoe je stappen vooruit kunt zetten naar meer veerkracht en motivatie.

Je reflecteert over je werk en je leven en leert ook uit de ervaringen van de andere deelnemers.

#### Voor wie is deze opleiding bestemd?

- voor medewerkers die effectiever én efficiënter willen worden
- voor medewerkers die beter willen leren omgaan met drukte en stress

#### Methodologie

- Praktijk- en ervaringsgericht leren waarbij we vertrekken vanuit onze eigen werkervaring
- Ervaringsuitwisseling en dialoog: we leren van elkaar
- Wetenschappelijke modellen worden opgebouwd aan de hand van de eigen ervaring
- Vooraf: korte digitale bevraging met als resultaat:
  - Leerproces wordt reeds gestart.
  - De trainers krijgen inzicht in de verwachtingen, leernoden en werkcontext.
  - Verzamelen van voorbeeldcases.

### PROGRAMMA

#### Sessie 1 Focusmanagement

- We leren stoppen en ruimte maken voor wat drukte met je doet: in ons lichaam en in onze geest. We leren dat het de kwaliteit van aandacht is die maakt dat we productief en effectief zijn.
- Waarom we het eigenlijk druk hebben (en niet effectief zijn)
- Verschil tussen effectiviteit en efficiëntie
- Stress en effectiviteit: niet altijd een goede combinatie
- Wat gebeurt in ons brein? Systeem 1 en systeem 2 denken van Kahneman
- Focusmanagement ipv timemanagement
- Tips en tools om beter te focussen

#### Sessie 2 Respectvol beïnvloeden

- We leren onszelf te tonen en grenzen aan te geven. Op een verbindende manier.
- Drukke (en non-effectiviteit) als patroon in een team en organisatie
- De cirkels van beïnvloeding van Covey
- Oplossingsgericht beïnvloeden
- Assertief zijn en nee zeggen
- Belang van actief en empathisch luisteren
- Cruciale gesprekken voeren

**Sessie 3 Motivatie, veerkracht en aspiraties**

- De basispijlers van motivatie: zelfdeterminatiemodel
- Hefbomen en hindernissen m.b.t. motivatie
- Bouwen aan veerkracht
- Belang van aspiraties en waarden
- Belang van aandacht en zelfzorg
- Tips en tools om beter voor uzelf te zorgen

**Sessie 4 Ga voor output!**

- We leren dat de output van ons werk veel en veel belangrijker is dan het proberen beheersen van de constante stroom aan inputs.
- Dringende versus belangrijke taken: de eisenhower matrix
- Getting things done (David Allen)
- Omgaan met e-mails, social media, smartphone
- Belang van plannen en bufferen
- Omgaan met uitstelgedrag
- Effectiever vergaderen
- Time management tips, tricks en tools
- Uw eigen actieplan

**DOCENT****Tom Dewettinck**

Heeft ervaring binnen een breed pallet aan organisaties: private ondernemingen, overheden (lokaal, provinciaal en gewestelijk), overheidsdiensten (OVAM, VLAIO, CAW, OCMW, ...), academische instellingen (UGent, VUB, Odisee, KULeuven, UAntwerpen, Odisee, VIB) en andere organisaties.

Als projectleider werkte hij samen met zowel kleinere als grotere bedrijven in Vlaanderen. Hij gaf de voorbije jaren diverse opleidingen over persoonlijke effectiviteit aan administratief-technische medewerkers, aan teamleiders en aan kader. Hij vertrekt steeds vanuit de verbinding en vanuit wat wel werkt. 'Mensgericht' en 'resultaatgericht' zijn voor hem geen tegengestelden, integendeel.

Stressbestendigheid, zelfleiderschap en communicatie zijn andere personal skills waarover hij graag opleidingen geeft.

Diploma's en attesten: bio-ingenieur (UGent, 1995), doctor in de toegepaste biologische wetenschappen (UGent, 2002), Oplossingsgericht coachen (2017), mindfulness- en compassietrainer (resp. 2011 en 2018), Verbindend communiceren (2018), Mindful Self-Compassion Core Skills training (2018), ea.