

AandachtsManagement

Vervolg, 1 daagse training



Achterhoek
Trainingen

“

Stress de baas blijven, met geavanceerde focusstrategieën: verdieping en toepassing AandachtsManagement

Ervaar een diepgaande training waarin je leert hoe je focus houdt en afleidingen beheerst voor duurzame productiviteit en balans in werk en privé.

Inhoud

Ontwikkel je vaardigheden verder met onze gevorderde training. Leer geavanceerde technieken om je focus te verdiepen, afleidingen effectiever te beheersen en duurzame productiviteit te bereiken. Deze training biedt de verdieping die je nodig hebt om je werk en privéleven in balans te houden en verder te verbeteren.

Doelgroep

Deze training is geschikt voor professionals die hun vaardigheden in AandachtsManagement verder willen ontwikkelen en een diepgaand inzicht willen krijgen in focus en productiviteit. Ook HR-professionals en managers profiteren van de extra inzichten om het welzijn en de inzetbaarheid van hun medewerkers te optimaliseren.

Wil jij jouw team of organisatie helpen om stress te verminderen, afleidingen effectief te beheersen en duurzame focus te versterken?

Dan is deze vervolg training voor jou!



Informatie

Data:

- Data in overleg te bepalen

NB: Vanaf 2 personen kunnen wij deze training bij u intern verzorgen.

Tijden:

- Van 9:09 tot 16:46 uur.

Locaties:

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

Voorkennis:

Voor het volgen van deze training hebben de deelnemers éérs de 1-daagse training AandachtsManagement gevolgd en de oefeningen daarvan in de praktijk gebracht.

Taal:

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

Onderwerpen die aan bod komen:

Evaluatie vd 1-daagse training

- Korte resumé van onderwerpen, ervaringen en vragen.
- Ervaringen en vragen

Theory of Constraints

- Wat houdt een ontwikkeling tegen?
- Wat kan je daar zelf aan doen?

ABC-Methode

- Hoe kan je nieuwe ontwikkelingen doorvoeren in een complexe maatschappij

Afleidingsvatbaarheid

- Hoe afleidingsvatbaar ben jij?

Neurodiversiteit & duurzaamheid

- Wat is dat, en wat heeft dat met (jouw) aandacht te maken?

AI en AandachtsManagement

- Welke rol speelt AI?

VitaMappen

- De techniek van MindMappen achter de VitaMap

Focus & Flow

- Wat is Focus precies en hoe kan je deze optimaliseren?

Time-Management

- Wat is de relatie met AandachtsManagement
- Technieken zoals Pomodoro, TimeBoxing, Eat that Frog, Pareto, e.d.

Outlook

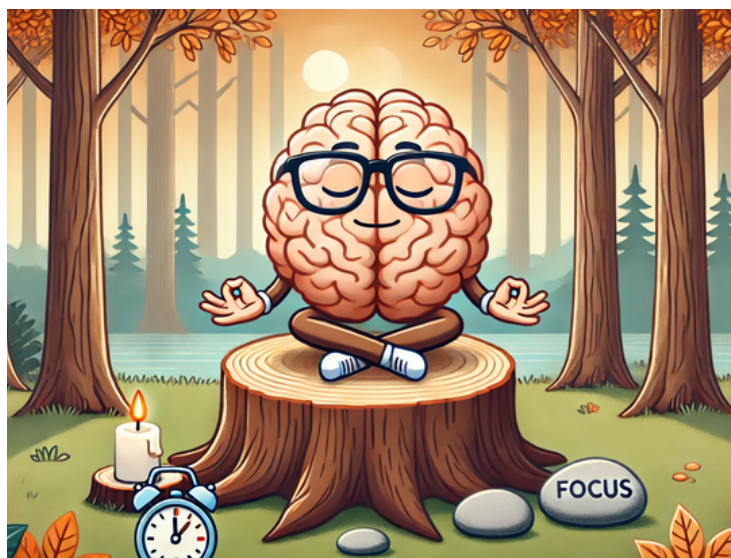
- Hoe stel je Outlook zo effectief mogelijk in?
- Voorkom e-mail terreur

Second Brain

- Hoe gebruik je een tweede brein om je aandacht te verdelen?
- OneNote als Second Brain

POP-MAP

- o Samenstellen Persoonlijk Ontwikkel Plan



Na de Training

Na deze eendaagse training heb je een diepgaand inzicht in hoe je brein met aandacht omgaat en hoe je langdurig gefocust blijft. Je beheerst praktische technieken voor energiek werken en behoud van focus, zowel op het werk als privé. Met jouw persoonlijke aandachtsstrategie blijf je uitgerust en heb je de tools om aandacht effectief in te zetten.

Prijzen

- Klassikale training: € 1.795,- per groep (± 8 personen)
- Virtuele training: € 1.795,- 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:

- Verdiep je kennis en vaardigheden in AandachtsManagement.
- Ontwikkel een persoonlijke actieplan en leer van andere deelnemers.
- Verhoog je productiviteit en creëer balans zonder onnodige stress.



Rudy Rensink

Trainer:

- Microsoft Office
- Time- & AandachtsManagement
- MindMapping
- Digital Wellness
- Snellezen

Contact:

www.AchterhoekTrainingen.nl
Info@Achterhoektrainingen.nl
 +31 (0)6 53 69 49 39



**Achterhoek
Trainingen**

Veel plezier met de training!