



OPEN TRAINING

# ENERGIE- EN TIMEMANAGEMENT

Werk aan efficiënte vitaliteit

---

'Druk, druk, druk'; je herkent het misschien wel. Een gehaast gevoel omdat je een lange to do-lijst hebt, een volle inbox, een drukke agenda en waarschijnlijk nog allerlei ad-hoc klusjes. Vermoeidheid en stress slaat vaker toe dan je lief is.



## WERK AAN EFFICIËNTE VITALITEIT

Het vraagt soms teveel energie om de boel draaiende te houden. Onderbrekingen en afleidingen geven tijdgebrek en zorgen voor een onoverzichtelijke en onrustige werkdag. Je energiemangement en timemanagement hebben meer aandacht nodig. Net als jijzelf!

Je zou beter prioriteiten moeten stellen en grenzen stellen ('nee' zeggen vind je lastig). Je bent vooral ad-hoc bezig en je komt te weinig toe aan lange termijnzaken. Je motivatie staat onder druk en je hebt behoefte aan nieuwe energie. Het voelt soms als 'overleven'.

Als je dit herkent, dan is het hoog tijd dat jij de regie pakt over jouw energie en tijd. Want jij wilt toch ook met frisse zin naar je werk en met een heldere geest naar huis?

### VOOR WIE?

Voor jou als je behoefte hebt aan meer energie en structuur in je werk. Als je meer focus wilt op dat wat écht belangrijk is. En als je eraan toe bent voor jezelf te kiezen. En als je eerlijk naar je belemmerende patronen wil kijken en buiten je comfortzone wil stappen.

## INTAKE

We inventariseren vooraf je motivatie, leerwensen en verwachtingen. Dat doen we schriftelijk. De trainer gebruikt deze input om focus in het programma aan te brengen.

Als we naar aanleiding van de intake vragen hebben, dan nemen we contact met je op.

Heb je zelf vooraf nog vragen? Bel of mail ons gerust.

## INHOUD

- Energiemangement.
- Van marathon naar sprinten.
- Stressmanagement: inclusief praktische tips voor ontspanning.
- Energiegevers en energieslurpers.
- Beproefde, praktische tips en trucs van timemanagement.
- Spelen met tijd: beleving, beperkingen en mogelijkheden.
- De voordelen van hersteltijd.
- Jouw cirkel van invloed.
- Prioriteiten stellen.
- Management van verwachtingen: aan wiens verwachtingen wil ik voldoen?
- De basis van assertieve communicatie: jouw energie bewaken.
- Eigenaarschap en aapjesmanagement: op wiens energie leeft die aap?



## TRAINEN VOLGENS ORAKI

Wij geloven er sterk in dat iedereen meer kan dan hij of zij zelf denkt. We helpen jou om veilig uit je comfortzone te stappen. Dat doen we praktisch, persoonlijk, resultaatgericht en met een hoog doe-gehalte. Je krijgt veel ruimte om jouw praktijksituaties in te brengen en je eigen keuzes te maken (eigenaarschap). Wij trainen volgens het leerprincipe 10-20-70. Onze programma's zijn veelzijdig en inspirerend. Want leren mag best leuk zijn. Toch?

## TRAININGSDUUR EN DEELNEMERS

Een praktische en persoonlijke training van 2 dagen, met tussenliggende praktijk- en oefenperiode.

Min. / max. aantal deelnemers: 4 - 10

## AANPAK

Deze training is een krachtige combinatie van modern energiemangement en beproefd, praktisch timemanagement. Je leert je energie beter te reguleren, waardoor je meer vitaliteit ervaart. Daarnaast leer je op een praktische manier diverse vaardigheden die je helpen effectiever om te gaan met alle informatie, prikkels, taken, keuzes en onderbrekingen in jouw werk.

## NA DE TRAINING

- Ga je effectiever om met jouw energie: minder stress, meer rust.
- Stel je op basis daarvan prioriteiten en maak je keuzes.
- Heb je meer focus en concentratie en daardoor krijg je meer rust en overzicht in je werk.
- Kun je invloed uitoefenen op dagelijkse onderbrekingen en krijg je hier meer grip op.
- Ben je beter in staat grenzen te stellen en op een constructieve manier 'nee' te zeggen.
- Win je tijd en bespaar je energie door je werk slimmer te organiseren.

## EN HEB JE DEZE COMPETENTIES ONTWIKKELD

- Stressbestendigheid
- Organiseren eigen werk / Timemanagement
- Samenwerken
- Assertiviteit

## INVESTERING

De training:	€800
Locatie en catering:	€140
TOTAAL (excl. btw):	€940

## TRAININGSDATA

Zie <https://oraki.nl/energiemanagement>

## LOCATIE

De training wordt gegeven in de regio Amersfoort.

De exacte locatie wordt ± 1 maand vóór de startdatum bepaald en met de deelnemers gecommuniceerd.

## OPTIES BIJ DEZE TRAINING

- Coachingspakket (1-op-1 doorontwikkelen met je coach)
- Oefenlaboratorium (oefenen met trainingsacteur)

In-company maatwerk mogelijk.



### ORAKI TRAINING & COACHING

Eemnesserweg 63A

3743 AE Baarn

035 - 626 74 84

info@oraki.nl

www.oraki.nl

