



CLASSROOM/ONLINE

TRAINING

FOCUS BEWAREN IN EEN RUMOERIGE WERELD

BEWUST EN PRODUCTIEF WERKEN EN PLANNEN OP
HET RITME VAN JOUW BREIN





FOCUS BEWAREN IN EEN RUMOERIGE WERELD

Bewust en productief werken en plannen op het ritme van jouw brein



Heb jij nood om nog eens écht ongestoord en gefocust te werken? Je bent niet alleen. Nooit was er meer afleiding dan nu. We krijgen vandaag 5 keer meer prikkels te verwerken dan enkele decennia geleden. Dynamisch, uitdagend en spannend, dat wel. Maar ook complexer. Hoe vaak gooit één telefoontje of agendawijziging jouw planning helemaal overhoop? In zo'n omgeving is er één vaardigheid die elke dag belangrijker wordt: focussen!

“Als je jezelf afsluit voor prikkels, snel schakelt tussen projecten en je brein écht kan opladen, ben je niet alleen productiever, je spaart ook kostbare mentale energie.”

In de interactieve training Focus bewaren in een rumoerige wereld staan jouw concentratie en focuslekken centraal. Zo kan je wetenschappelijke kennis en nieuwe skills meteen toepassen in jouw werkomgeving.

Na deze training weet je dat er verschillende soorten focus zijn en dat die nauw met elkaar verbonden zijn. Je leert wanneer je je op één taak moet richten, wanneer je kan combineren en wat dat precies doet met je brein.

Je herkent focuslekken, kunt ze controleren, weet hoe je aandacht geeft aan de juiste zaken en richt je werk in op het ritme van jouw brein.

Je leert in groep, werkt aan een persoonlijk actieplan en krijgt van ons een nuttige visual en/of e-book die je ook na de training kan gebruiken.

LEERDOELSTELLINGEN

Na deze opleiding:

- Ken je het verschil tussen focus op korte termijn, transitiefocus en focus op lange termijn.
- Weet je wanneer je moet focussen op 1 taak en wat de impact is van multitasken.
- Herken je je focuslekken en weet je hoe je die moet omzeilen.
- Kan je technieken toepassen om je aandacht bewust te focussen en productieve keuzes te maken.
- Kan je je werk plannen op een manier die bij jou past.



PROGRAMMA

Tijdens deze training verdiepen we ons in focus en de manieren waarop we deze skill of the future kunnen aanleren.

1. 3 soorten focus

Hoe goed ben je gericht op je visie en missie (lange termijn)? Heb je de nodige routines en plannen om die te realiseren (transitie)? En kan je je focussen op de taak die nu voor jou ligt (korte termijn)?

2. Singletasken of multitasken?

De drie soorten focus hebben geen geheimen meer voor jou. Nu zoomen we in op de korte termijn. Kies je voor één taak of combineer je? En wat doet multitasken met jouw brein?

3. Afleidingen, onderbrekingen en verleidingen

Weet je waar en wanneer jouw focus verdwijnt? Maak dan komaf met afleidingen, onderbrekingen en verleidingen!

4. Van busyness naar productief

Je hebt je focuslekken onder controle? Dan is het nu tijd om bewust aandacht te geven aan de juiste zaken en productieve keuzes te maken.

5. Evenwichtig plannen en werken

Je brein verbruikt veel energie. Wil je gefocust werken, moet je je werkdagen en -weken plannen volgens je eigen ritme.

6. Jouw focus

Jouw persoonlijk actieplan. Wat je van de leerplek meeneemt naar je werkplek.

FORMATS

Ganse dag

Varianten (met impact op programma):

- Halve dag

METHODIEK

- Concrete cases uit de groep
- Groepsoefeningen
- Persoonlijk actieplan (vertaling van theorie naar werkplek)
- Visual, steekkaarten en/of e-book voor elke deelnemer
- Wetenschappelijke vertaalslag

PRAKTISCH

- Max. 12 deelnemers
- Duurtijd: per halve dag (3,5u)
- Taal: NL, FR, ENG
- Tools online: Zoom, Teams, Webex

DOELGROEP

- Medewerkers
- Leidinggevenden

IMPACT VERHOGEN?

Deze training kan perfect ingezet worden als een plug and play training, maar kan even goed deel uitmaken van een Learning Journey. Hieronder enkele voorbeelden die je kan inzetten om het effect van de training te verhogen:

- Voor- en natraject via digitale leerprikkel
- Visuals en/of (e-)booklets op maat
- Individuele coachings nadien

CONTACT US

THE TIPPING POINT

WWW.THETIPPINGPOINT.BE

INFO@THETIPPINGPOINT.BE

THE TIPPING POINT
Building the skills for today and tomorrow

