

Verhoog medewerkersprestatie én -welzijn door  
management van focus, surf-, mail- & smartphonegedrag.

# DE FOCUS WORKSHOP

## WINST UIT FOCUS MANAGEMENT



# KRIJG MEER GEDAAN MET MINDER STRESS

## MANAGEMENT VAN FOCUS, SURF-, MAIL- EN SMARTPHONEGEDRAG

**"Focus is the new I.Q. and key to succeeding in the increasingly competitive and complicated world of work. It can provide a deep sense of satisfaction. It is, in other words, like a superpower in the 21st-century economy."** - Cal Newport, Associate Professor of Computer Science at Georgetown University.

Onze leefomgeving wordt steeds complexer: alles gaat sneller, we zijn constant bereikbaar, krijgen overal aandachtsprikkeles, werk en privé lopen in elkaar over,...

**In een wereld waar zoveel kennis met een druk op de knop te vinden is, is het in jouw hoofd opslaan van die kennis niet altijd noodzakelijk meer.**

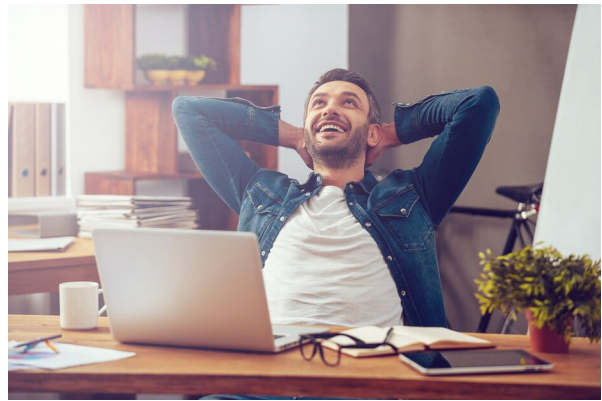
**Veel belangrijker is hoe we met al die beschikbare kennis leren omgaan.** Hoe kunnen we al die informatie efficiënt gebruiken om ons te inspireren, om te leren, om te delen, om oplossingen te vinden en beslissingen te nemen?

**Deze zeer interactieve workshop vergroot het vermogen om te focussen in dit digitale tijdperk.**

Onze focus blocks methodologie houdt rekening met de noden van het individu, zonder daarbij de groepsdynamiek uit het oog te verliezen.

**Door praktische tips en tools leren wij jullie efficiënter om te gaan met kostbare tijd. Doelen worden makkelijker bereikt, zowel in werk- als privéleven, waardoor ook de stress afneemt.**

Aan het einde van de workshop ben je in staat om een actieplan op te stellen, met punten waaraan je echt wil werken.



### INHOUD

- Jullie noden en behoeften, waar lopen jullie tegenaan i.v.m. focus en afleiding?
- Interactieve focusoefeningen
- Praktische tools, tips en tricks
- Focus blocks en 'Getting Things Done'
- Algemene afspraken i.v.m. mail-, surf- en smartphonegedrag
- Focus app
- Actiepunten
- ...

### PRAKTISCH

Twee halve dagen (± 3 uur) workshop op locatie onderbroken door een korte break van ca. 10 minuten

Taal: NL, FR of EN  
Max. deelnemers: 16

Prijs incl. gepersonaliseerde voorbereiding en verslag met actiepunten: € 2250 excl btw (€ 1350 of € 1575 met de KMO-portefeuille in Vlaanderen)

### BOEKEN OF MEER INFO?

The Focus Academy nv  
www.thefocusacademy.eu  
welcome@thefocusacademy.eu  
+32 (0)9 277 77 86  
Chelamco Arena - Meetdistrict, Ottergemsesteenweg-  
Zuid 808 bus 130, Gent