

Verhoog medewerkersperformantie 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 aandachtsprikkelels, 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.

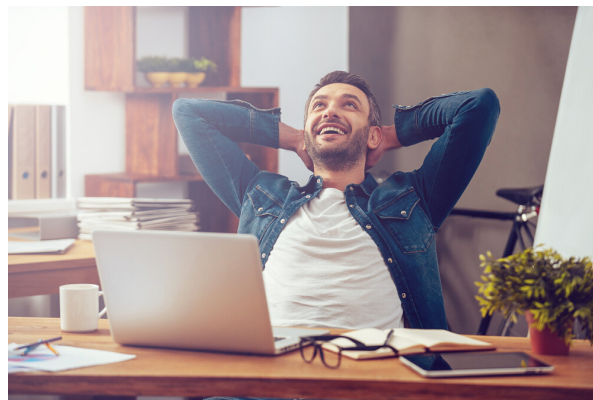
Veel belangrijker is hoe we met al die beschikbare kennis leren omgaan. Hoe kunnen we al die informatie efficiënt gebruiken om ons te inspireren, om te leren, om te delen, om oplossingen te vinden en beslissingen te nemen?

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

Halve dag workshop op locatie (+/- 4u) met break van ca. 15 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