



# PRIORITIJD!

Overleven in tijden van drukte,  
stress en information overload

RONALD VAN DE BULD



check je twitter en facebook vaker dan je lief is?



ben jij de hele dag online, uit angst informatie te missen?



bepaalt jouw inbox de indeling van je dag en daardoor uiteindelijk je leven?



voel jij regelmatig stress omdat je te druk bent en niet toekomt  
aan de dingen die er echt toe doen?



heb jij meer aandacht voor je 'online vrienden' dan voor je omgeving?

**Informatie folder eendaagse training 'Prioritijd!' op je tablet!**

'Prioritijd!' is meer dan het simpelweg samenvoegen van de woorden 'prio' en 'tijd'.  
Prioritijd staat voor een andere manier van denken, leven en werken.

In mijn boek benadruk ik het belangrijke verschil tussen doel en middel.  
Een tablet is natuurlijk een middel.  
Als je deze echter goed gebruikt kan dit er wel degelijk toe bijdragen dat  
jij jouw doelen bereikt!

In deze training behandelt Ronald van de Buld het gedachtegoed vanuit zijn boek  
en leer je technieken en vaardigheden die er voor zorgen dat je jouw  
drukke, stress en information overload overleeft.

Deze zijn direct praktisch toepasbaar.

Resultaat is meer rust, een goede balans tussen werk en privé en daardoor geluk.

Uiteindelijk leidt dit tot een hogere productiviteit, betere besluitvorming,  
meer creativiteit en medewerkers die betrokken zijn, beter om kunnen gaan met veranderingen  
en leiding kunnen geven aan zichzelf.

Dit zorgt voor klanten die tevreden zijn wat bijdraagt bij aan het behalen van  
de, financiële, doelstellingen van een organisatie.

De workshop wordt gegeven door Ronald van de Buld, auteur van het boek 'Prioritijd!'  
dat o.a. gebaseerd is op zijn onderzoek aan Nyenrode Business Universiteit.

Alle deelnemers krijgen het boek 'Prioritijd!', een persoonlijk certificaat en toegang tot  
exclusief materiaal op de website waaronder het 'follow up programma'.

Hierdoor wordt de opgedane kennis en ervaring herhaald en daardoor  
nog beter geborgd voor een optimaal resultaat wat leidt tot een duurzame verandering.

**Kosten:** vanaf €767 incl. tablet (excl. BTW)  
bij incompany trainingen met minimaal 8 deelnemers €249 excl. Tablet (excl. BTW)



*Anders denken, anders leven, anders werken!*

# Programma

## Ochtend

Start: 9.30 uur (ontvangst vanaf 09:00)

### Drukke, stress en information overload.

- Feiten
- Kosten
- Gevolgen

### Hoe overleef ik mijn drukte, stress en information overload.

- Oplossingen
- survivaltips

### Hoe overleef ik mijn brein en lichaam

- werking van het brein
- Het nieuwe werken en je brein
- Het brein en self-management

## Pauze

### Mindmappen, het ideale denkgereedschap voor de 21e eeuw

- principes mindmappen
- Mindmap maken (zowel op papier als digitaal)
- Digitaal mindmappen vs. Mindmappen op papier.
- Toepassingsmogelijkheden, voor- en nadelen.
- Bewijs dat het werkt!

## Lunch

## Middag

### Hoe overleef ik mijn afleidingen

- Concentratie en omgeving

### Hoe overleef ik mijn werk

- Je werk en geluk
- Betrokkenheid
- Anders werken

### Hoe overleef ik mijn agenda.

- Tijdbeleving
- Planning en prioriteiten

## Pauze

### Hoe overleef ik mijn takenlijst

- To do or not to do

### Hoe overleef ik mijn vergadering

- De wet van klets; hoe komen we tot resultaten?
- vergadertechnieken

### Hoe overleef ik mijn email

- Praktische tips voor een lege inbox en een leeg hoofd.

### Hoe overleef ik mijn studie

### Hoe overleef ik mijn smartphones, tablets en (a)sociale media?

Alle geleerde technieken toepassen in een persoonlijke strategie om jouw drukte, stress en information overload te overleven!

## Afsluiting

Einde programma: 17.00 uur

## Inschrijfformulier èèndaagse training Prioritijd! met je tablet

Ja, ik neem deel aan de èèndaagse training Prioritijd! met je tablet voor € 767,- (Excl. BTW)

Datum:  vrijdag 21 november 2014 – Driebergen of Hilversum

Naam: .....

Functie: .....

Bedrijfsnaam: .....

Adres: .....

Postcode, plaats: .....

Tel. zakelijk: .....

Tel. Privé: .....

Email: .....

Datum: .....

Handtekening: .....

Ik kies één van de onderstaande opties:

- Ja, ik neem deel aan de training 'Prioritijd! Met je tablet' maar wil graag een ander merk tablet en verneem graag de mogelijkheden.
- Ja, ik neem deel aan de training 'Prioritijd! Met je tablet' maar ik heb al een iPad en ontvang graag € 430 korting.
- Ja, ik neem deel aan de training 'Prioritijd! Met je tablet' en kies voor een van onderstaande iPad's

<b>iPad Wifi</b> <input type="checkbox"/> zwart <input type="checkbox"/> wit	<b>iPad Wifi</b> <input type="checkbox"/> zwart <input type="checkbox"/> wit	<b>iPad Wifi</b> <input type="checkbox"/> zwart <input type="checkbox"/> wit	<b>iPad Wifi + Cellular</b> <input type="checkbox"/> zwart <input type="checkbox"/> wit	<b>iPad Wifi + Cellular</b> <input type="checkbox"/> zwart <input type="checkbox"/> wit	<b>iPad Wifi + Cellular</b> <input type="checkbox"/> zwart <input type="checkbox"/> wit
<b>16 GB</b>	<b>32 Gb</b>	<b>64 GB</b>	<b>16GB</b>	<b>32GB</b>	<b>64GB</b>
<b>€ 505,-</b> <b>Totaalprijs</b> <b>training: € 929,- *</b>	<b>€ 605,-</b> <b>Totaalprijs</b> <b>training: € 1029 *</b>	<b>€ 705,-</b> <b>Totaalprijs</b> <b>training: € 1129 *</b>	<b>€ 635,-</b> <b>Totaalprijs</b> <b>training: € 1059 *</b>	<b>€ 735,-</b> <b>Totaalprijs</b> <b>training: € 1159 *</b>	<b>€ 835,-</b> <b>Totaalprijs</b> <b>training: € 1259 *</b>
<b>Bestellen: <input type="checkbox"/></b>	<b>Bestellen: <input type="checkbox"/></b>	<b>Bestellen: <input type="checkbox"/></b>	<b>Bestellen: <input type="checkbox"/></b>	<b>Bestellen: <input type="checkbox"/></b>	<b>Bestellen: <input type="checkbox"/></b>

\* alle prijzen zijn inclusief BTW

### Betaalwijze:

U ontvangt een factuur. Indien het factuuradres afwijkt van het hiernaast vermelde adres dien je dit apart op te geven. Wij verzoeken je vriendelijk er voor zorg te dragen dat de factuur **6 weken** voor aanvang van de training is betaald in verband met bestel- en levertijd van de tablet. Je ontvangt een bevestiging van deelname aan de training en levertijd tablet.

Mocht de training zijn volgeboekt, dan nemen wij contact met je op om een andere optie te bespreken.

Aanmeldingen zijn vanaf **6 weken** voor de training definitief. Vanaf die datum is het deelnemers bedrag verschuldigd.

Je kunt je altijd laten vervangen.



**Anders denken, anders leven, anders werken!**

BLD Advies / Witte Paal 245M / 1742LB Schagen/ The Netherlands

Tel. +31 224 754 814 / Fax. +31 84 730 5013 / info@bldadvies.nl / www.bldadvies.nl

BTW nr. 852698215B01 / KvK 577032272 / ABN AMRO 49.08.22.576 / IBAN NL82ABNA0490822576 / BIC ABNANL2A