



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!'

PRIORITIJD!

'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 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 drukte, 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 training 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: €365 (Excl. BTW) - bij incompany trainingen met minimaal 8 deelnemers €249



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

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

Hoe overleef ik mijn manier van denken

- verschillende manier van denken
- denken over jouw denken
- Anders denken

Hoe overleef ik mijn persoonlijke omstandigheden.

- Tijdbeleving
- Anders leven

Mindmappen, het ideale denkgereedschap voor de 21e eeuw

- principes mindmappen
- Mindmap maken
- 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!

Ja, ik neem deel aan de èèndaagse training Prioritijd! voor € 365,- (Excl. BTW)

Datum 2014:

Vrijdag 28 november 2014 – Driebergen of Hilversum

Naam:

.....

Functie:

.....

Bedrijfsnaam:

.....

Adres:

.....

Postcode, plaats:

.....

Tel. zakelijk:

.....

Tel. Privé:

.....

Email:

.....

Datum:

.....

Handtekening:

.....

Dit formulier opsturen of mailen naar:

BLD Advies
Postbus 465
1740 AL Schagen

info@bldadvies.nl

Betaalwijze:

U ontvangt een factuur van BLD Advies.

Indien het factuuradres afwijkt van het hierboven vermelde adres dient u dit apart op te geven.



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