



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 tweedaagse 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 niet alleen het gedachtegoed vanuit zijn boek maar geeft hij concrete tips en technieken 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, lager ziekteverzuim, betere besluitvorming, meer creativiteit en medewerkers die betrokken zijn en leiding kunnen geven aan zichzelf.

De training wordt gegeven door Ronald van de Buld, auteur van het boek 'Prioritijd!' dat o.a. gebaseerd is op zijn onderzoek aan Nyenrode. 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 herhaalt en daardoor nog beter geborgd voor een optimaal resultaat wat leidt tot een duurzame verandering.

Kosten: €725 (Excl. BTW) - bij incompany trainingen met minimaal 8 deelnemers €475



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

DAG 1

Start: 9.30 uur

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

Hoe overleef ik mijn manier van denken

- Anders denken

Hoe overleef ik mijn persoonlijke omstandigheden.

- Tijdbeleving
- Anders leven

Hoe overleef ik mijn afleidingen

- Concentratie en omgeving

Lunch

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!

Afsluiting

Einde programma: 17.00 uur

DAG 2

Start: 9.30 uur

Hoe overleef ik mijn werk

- Je werk en geluk
- Betrokkenheid
- Anders werken

Hoe overleef ik mijn agenda.

- Tijdbeleving
- Planning en prioriteiten

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?

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?

Lunch

Snellezen

- lezen
- leesproblemen
- leestechnieken
- geavanceerde leestechnieken
- leessnelheid verdubbelen

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

Afsluiting

Einde programma: 17.00 uur

Inschrijfformulier Twee-daagse training Prioritijd!

Ja, ik neem deel aan de 2-daagse training Prioritijd! voor € 725,- (Excl. BTW)

Mijn voorkeur gaat uit naar: vrijdag 3 oktober / vrijdag 10 oktober 2014 – Driebergen of Hilversum
 vrijdag 14 / zaterdag 15 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
Witte Paal 245M
1742 LB 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