

Leergang Grip op jouw tijd

Wat werkt wel (en wat niet) bij time-management



Niet doen

De hele dag in je mailbox blijven hangen

Alles belangrijk vinden

Geen pauzes plannen want "ik heb het druk"



Wat wél werkt

Begin de dag met 1 prioriteit

Gebruik tijdsblokken: 25 min focus, 5 min pauze

Zet meldingen uit (ja, allemaal)

communicatiehelden.nl

Elk mens heeft 168 uur. Jij hebt de regie. Weet wat voor jónu belangrijk is. Dan heb je alle tijd.

Ik-laag

Check je energie: waar lekt het weg?

Schrijf op wat jij belangrijk vindt vandaag

Beslis bewust: ga ik dit nu doen, delegeren of schrappen?

Teamlag

Spreek heldere reactietijden af (mail = 24u, bellen = spoed)

Stop met 'altijd bereikbaar zijn' als norm

Gun elkaar rust zonder schuldgevoel

Profession

• Professioneler door training

• Professioneler door

• Professioneler door

• Professioneler door