communicatie helden

LEERGANG GRIP OP JOUW TIJD

Jouw agenda. Jouw keuzes.

~~heb je heel even?~~



LEERGANG GRIP OP JOUW TIJD · E-LEARNINGS & LIVE TRAINING

Meer rust in je agenda, meer focus in je werk.

Online cursussen, een live trainingsdag in een kleine groep en persoonlijke coaching. **Niet harder werken, wel slimmer kiezen.**

communicatie helden

HERKEN JE DAT?

Je agenda loopt vol. Met andermans prioriteiten.

- Je loopt **altijd net achter de feiten aan.**
- Een 'kleine vraag' die eindigt **als een projectplan.**
- Je wordt de hele dag onderbroken. **Je echte werk doe je 's avonds.**
- Je to-dolijst **kijkt je nog steeds verwijtend aan.**

Grip op je tijd gaat niet alleen over plannen. Het gaat over keuzes maken, verwachtingen uitspreken en grenzen helder aangeven.



communicatie helden

WAT HET OPLEVERT

Stel je voor. Jij bepaalt waar je tijd naartoe gaat.

Je stelt prioriteiten.

Je weet wat eerst moet, en je houdt je focus vast.

Je vergadert korter.

Minder overleg, meer besluiten. Soms gewoon een mail.

Je houdt ruimte over.

Voor het werk dat er écht toe doet.

Je zegt vaker nee.

Helder, zonder dat het schuurt.

Je agenda voelt niet langer als iets wat jou overkomt.

EN NU: DE AANPAK

Leergang Grip op jouw Tijd gaat je hiermee helpen.

Kiezen. Uitspreken. Ruimte houden.

Je leert online prioriteiten stellen en drukte voorkomen, oefent live met je eigen agenda en bespreekt met je coach wat werkt. Je krijgt er twee extra cursussen cadeau: **Beter in Balans en Grip op jouw jaar.**

- 4 online cursussen
- waarvan 2 cadeau
- live trainingsdag
- max. 8 deelnemers
- 1 of 3 coachgesprekken



communicatie helden



VOOR WIE

Voor wie veel draagt en meer rust wil.

Je hebt veel verantwoordelijkheden. En het gevoel dat je dag vaker van anderen is dan van jou.

Je wil rust, overzicht en regie. Weten wat belangrijk is, en daar ook echt aan toekomen.

Je wil niet nóg harder werken. Wel slimmer kiezen, en die keuzes uitspreken.

Je werkt en denkt op **hbo- of wo-niveau** en je wil verder groeien.

ZO WERKT HET

Jouw leergang in drie stappen

1

STAP 1 · ONLINE

Vier online cursussen

Prioriteiten stellen en nooit meer te druk, plus twee cursussen cadeau. Een jaar toegang.

2

STAP 2 · LIVE

Live trainingsdag

Een dag in Amersfoort met je eigen agenda, in een groep van maximaal acht deelnemers.

3

STAP 3 · PERSOONLIJK

Coaching

Eén of drie gesprekken om je nieuwe gewoontes vast te houden.

Twijfel je of deze leergang bij je past? **Plan een kennismaking van tien minuten, of bel 033 737 04 59.**

DE ONLINE CURSUSSEN

Wat je leert, in je eigen tempo

CURSUS 1

Nooit meer te druk

- Begrijp de ware aard van stress
- Onderzoek je eigen gedrag en stressoren
- Herstel je aandacht met een praktische checklist

CURSUS 2

Prioriteiten stellen

- Inzicht in de essentie van prioriteiten
- Neem besluiten die je doelen dienen
- Pak taken aan zonder uitstelgedrag

CURSUS 3

Beter in Balans (cadeau)

- Herken stresssignalen en energielekken
- Slim omgaan met drukte en verwachtingen
- Communiceer je grenzen helder en zonder schuldgevoel

CURSUS 4

Grip op jouw jaar (cadeau)

- Reflecteer met resultaat
- Concrete plannen voor het nieuwe jaar
- Overzicht en grip



DE LIVE TRAININGSDAG

Een dag voor je eigen agenda.

Op de live trainingsdag neem je je eigen werk mee. Je kijkt waar je tijd écht naartoe gaat en waar het lekt.

Je oefent met prioriteiten stellen, verwachtingen uitspreken en vergaderingen korter maken. En met nee zeggen tegen de 'kleine vraag'.

Je gaat naar huis met een plan voor maandagochtend.

communicatie helden



Ingrid Nagel
DIRECTEUR & TRAINER

WIE JE TRAINT

Vakmensen die jou zien

Je traint bij Communicatiehelden, met ruim 25 jaar ervaring in trainingen voor professionals die veel ballen in de lucht houden.

Onze trainers kennen de volle agenda uit eigen ervaring. Ze helpen je kiezen, niet nog meer te plannen.

TRAININGSDATA

Kies jouw live trainingsdag

EERSTVOLGENDE
3 december 2026

DONDERDAG · 2027
4 februari

DONDERDAG · 2027
10 juni

DONDERDAG · 2027
16 september

DONDERDAG · 2027
2 december

Elke trainingsdag is op **donderdag, van 9.30 tot 17.00 uur**, bij Van der Valk A1 in Amersfoort. Met maximaal acht deelnemers per groep: wie eerst reserveert, heeft de meeste keus.

AGENDA 2027

Alle live trainingsdagen in 2027

Trainingsdagen op **donderdag, 9.30 - 17.00 uur** in Amersfoort. **Vet:** Grip op jouw Tijd. Oranje: exclusieve events van Lef & Leiderschap.

JANUARI
21 Effectief Communiceren
28 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**

FEBRUARI
04 **Grip op jouw Tijd**
11 Kracht van Assertiviteit

MAART
11 Professioneel Presenteren
25 AI & Schrijven

APRIL
15 Effectief Communiceren

MEI
27 Kracht van Assertiviteit

JUNI
10 **Grip op jouw Tijd**

JULI
01 Professioneel Presenteren
02 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**
08 AI & Schrijven LAATSTE UITVOERING

AUGUSTUS
Zomerpauze

SEPTEMBER
02 Effectief Communiceren
09 Leiderschap met meer dan je brein NIEUW
16 **Grip op jouw Tijd**
23 Kracht van Assertiviteit
30 Gedragsverandering werkt zo NIEUW

OKTOBER
07 Professioneel Presenteren
14 **Exclusief Event Lef & Leiderschap**

NOVEMBER
04 Effectief Communiceren
11 Gedragsverandering werkt zo
18 Leiderschap met meer dan je brein
25 Kracht van Assertiviteit

DECEMBER
02 **Grip op jouw Tijd**
09 Professioneel Presenteren
17 **Finale Lef & Leiderschap**

PRAKTISCH

Wat je kunt verwachten

9.30 - 17.00

live trainingsdag in Amersfoort, met lunch, consumpties en gratis parkeren

Max. 8

deelnemers per groep: klein genoeg om te oefenen, groot genoeg voor herkenning

1 jaar

toegang tot de online cursussen, dus je leert in je eigen tempo

Amersfoort

Communicatiehelden, Van der Valk A1, Ruimtevaart 22-24

Met vier of meer collega's meedoen met deze leergang? Dan is incompany voordeliger. Informeer via **ingrid@communicatiehelden.nl** wat er mogelijk is. De trainer stemt volledig af op jouw organisatie.



communicatie helden



ERVARINGEN MET COMMUNICATIEHELDEN

★★★★★

“Heel persoonlijke benadering. Fijne begeleiding door Ingrid.”

Perry W. · Google review

Gemiddeld een **9,7** uit duizenden evaluaties · **4,8/5** op basis van 272+ Google-reviews

ZIJ GINGEN JE VOOR

AWL. · Ministerie van Defensie · draad · Hogeschool Utrecht · Leger des Heils · meander medisch centrum · OpenDoors · Philadelphia · Rijksdienst voor Ondernemend Nederland · tergooi · VHT Van Halteren Technologies · voestalpine · Wilhelmina Kinderziekenhuis

Maak jouw ontwikkelbudget bespreekbaar

Vraag je leidinggevende of HR of je jouw ontwikkelbudget kunt inzetten. Benoem wat je wil leren en hoe dat helpt in je werk.

communicatie helden

INVESTERING

Kies jouw variant

Je krijgt in beide varianten de online cursussen en de live trainingsdag. **Het verschil zit vooral in de persoonlijke coaching.**

- **Compact** geeft je een stevige start met één coachgesprek.
- **Compleet** is voor wie nieuwe gewoontes echt wil vasthouden, met drie coachgesprekken.

Alle bedragen exclusief 21% btw en arrangementskosten.

MEEST GEKOZEN

Compacte leergang

€ 1.495

Vier online cursussen · Live trainingsdag in Amersfoort · 1 persoonlijk coachgesprek

VOOR WIE NIEUWE GEWOONTES ECHT WIL VASTHOUDEN

Complete leergang

€ 1.995

Vier online cursussen · Live trainingsdag in Amersfoort · 3 persoonlijke coachgesprekken

LEERGANG GRIP OP JOUW TIJD · EERSTVOLGENDE: 3 DECEMBER

Zet de eerste stap.

Waar wil jij volgende maand meer tijd voor hebben? En waar minder?

1. Maak een 10-min. belafspraak met Ingrid

2. Schrijf je in

Liever eerst een vraag stellen? Bel **033 737 04 59** of mail **hallo@communicatiehelden.nl**.

Zin in méér?

Met ons programma **Lef & Leiderschap 2027** geef je jouw groei een jaar de ruimte. Twee complete leergangen naar keuze, je eigen coach en drie fantastische, exclusieve events met topsprekers. Al vanaf 297 euro per maand.

Nieuwsgierig? Ga snel naar **welkom.communicatiehelden.nl/lef**

Scan en lees meer

welkom.communicatiehelden.nl/grip-op-jouw-tijd

Versie 2 · oktober 2026

communicatie helden