

# PERSOONLIJKE EFFECTIVITEIT & TIME MANAGEMENT

## EEN MOOIE MIX VAN ZAKELIJKE EFFECTIVITEIT EN PERSOONLIJKE GROEI!

↑ OOK ALS INCOMPANY TRAINING

INCLUSIEF JE PERSOONLIJKE DIGITALE LEEROMGEVING!



*'Meer effectiviteit? Een kwestie van nét iets meer focus'*

*Inzicht in jezelf is het vertrekpunt van deze training. Om effectiever te worden is het belangrijk om jezelf eerst beter te leren kennen. Welke (onbewuste) patronen belemmeren jou? Je krijgt instrumenten aangereikt die je helpen om meer invloed uit te oefenen op je omgeving. Het onderdeel Time Management leert je om effectiever met je tijd om te gaan, beter te plannen en prioriteiten te stellen. Je weet te balanceren tussen je emoties en functioneel handelen, je komt beter op voor jezelf, je bent succesvoller naar je omgeving én je hebt meer structuur en overzicht in je werk.*

In deze training zitten onderstaande programma onderdelen. Echter,... dit is slechts een leidraad. Mogelijk worden er ook andere thema's besproken. Ik wil namelijk maximaal aansluiten op jouw behoeften en die van de andere deelnemers.

### PROGRAMMA:

#### Persoonlijke effectiviteit

- Conflictantering
- Sleutels voor succes
- Emoties in balans
- Je zelfbeeld
- Feedback geven
- 4 gedragsstijlen
- Assertiviteit
- Actief luisteren
- Weerstand en conflicten
- En meer...

#### Time management

- Prioriteiten stellen
- Prikkel en tijdverspillers
- Beter plannen
- Doelen, afspraken en deadlines
- Balans in effectiviteit, efficiency en energie
- Tips Outlook
- Invloed en betrokkenheid
- Grenzen aangeven
- En meer...

### WAT KUN JE VERWACHTEN?

Op een veilige manier en in een vertrouwelijke sfeer gaan wij samen op pad. De theorie wordt afgewisseld met praktische oefeningen, humor, bruikbare praktijkvoorbeelden en lichtheid. Jezelf ontwikkelen is een serieuze zaak maar kan zeker ook op een leuke en ontspannen manier!

### RESULTAAT

- Je oogst meer succes met minder inspanning.
- Je kunt betere keuzes te maken en prioriteiten te stellen.
- Je creëert een betere klik met de ander.
- Je gaat respectvoller feedback geven.
- Je komt krachtiger over en bent meer in balans.
- Je kunt beter omgaan met weerstand, kritiek en conflicten.
- Je hebt meer structuur en een betere planning.
- Je verstaat de kunst van zintuiglijke scherpzinnigheid.
- Je leert beter omgaan met de 4 verschillende gedragsstijlen.

## WERKWIJZE: NÈT EVEN ANDERS!

Je verdient tijd en aandacht om je verder te ontwikkelen én minder functioneel gedrag af te leren.

Daarom ook 3-4 weken tijd tussen elke trainingsdag.

Door jezelf deze tijd te gunnen ga je anders denken, dingen anders ervaren en uiteindelijk ook functioneler gedrag vertonen. Dit gaat je óók op persoonlijk vlak iets opleveren!

De groepen zijn klein waardoor we jou als deelnemer ook maatwerk kunnen leveren tijdens de training.

### Actieplan + gratis digitale leeromgeving

Om het geleerde gestructureerd in stapjes toe te kunnen passen, maak je ook een actieplan tijdens de training.

Daarnaast krijg je een jaar gratis toegang tot de digitale leeromgeving. Een ideaal naslagwerk met:

- (extra) lesmateriaal.
- video's van alle modellen en theorieën die behandeld worden tijdens de training.

## INVESTERING 4 VERSCHILLENDE TRAININGSPAKKETTEN

Om het voor jou zo interessant en flexibel mogelijk te maken, kun je deze training op 4 verschillende manieren volgen.

<p>Optie 1: 4-daagse training</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-daagse training</li> <li>• Gratis digitale leeromgeving</li> </ul> <p>€ 1.875,-</p>	<p>Optie 2: + Facet5 persoonlijkheidsscan</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-daagse training</li> <li>• Facet5 persoonlijkheidsscan</li> <li>• Gratis digitale leeromgeving</li> </ul> <p>€ 2.100,-</p>	<p>Optie 3: + Coaching &amp; evaluatie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-daagse training</li> <li>• Evaluatiegesprek</li> <li>• Coachsessie</li> <li>• Gratis digitale leeromgeving</li> </ul> <p>€ 2.250,-</p>	<p>Optie 4: Totaalpakket (Facet5/coaching)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 4-daagse training</li> <li>• Facet5 persoonlijkheidsscan</li> <li>• Evaluatiegesprek</li> <li>• Coachsessie</li> <li>• Gratis digitale leeromgeving</li> </ul> <p>€ 2.475,-</p>
--	---	--	---

Deze verschillende pakketten zijn wat uitgebreider beschreven op de volgende pagina en op de website onder de tab 'werkwijze'. Kosten lunch, drank, accommodatie en materiaal: € 39,95,- per dag. Alle bedragen zijn exclusief btw.

## VERSPREID 4 DAGEN TRAINEN

Nieuwe inzichten en ander gedrag aanleren heeft tijd nodig.

'Verfrissende Blik' neemt de tijd door 4 dagen training te verspreiden over circa 3 maanden. Je krijgt dus de ruimte om inzichten te integreren én om dingen uit te proberen in de praktijk. Tussen de trainingsdagen door ga je dus al aan de slag met het aangereikte materiaal. Je ervaringen, vragen en wensen kun je inbrengen in de eerstvolgende trainingsdag.

## INTAKE + PROFIELSCAN

Bij pakket 2 en 4 ontvang je voorafgaand aan de training je persoonlijke Facet5 profiel. Een 20 pagina's tellend rapport over je kwaliteiten, valkuilen, emoties en motivatiepatronen. Bij je Facet5 profiel krijgt je ook een werkboek. Hiermee wordt het in kaart brengen van jouw ontwikkelpunten eenvoudiger. Dit is een krachtige tool ook voor jaar- en functioneringsgesprekken. Op het intakeformulier (deze krijg je digitaal toegestuurd) geef je zo specifiek mogelijk je leerdoelen voor de training aan.

## MEETBAARHEID

### Het doel is blijvende verandering.

Door de ontwikkelpunten die voortkomen uit het Facet5 profiel, het Facet5 werkboek, de training zelf, het coachgesprek én het evaluatiegesprek, krijgt zowel de deelnemer zélf als de leidinggevende concrete tools voor professionalisering. Deze ervaringen kunnen concreet worden meegenomen in planningsafspraken, functionerings- en beoordelingsgesprekken en POP's.

## VOOR WIE?

De training Persoonlijke Effectiviteit & Time Management is voor iedereen interessant die zakelijk en persoonlijk wil groeien. Voor elk type medewerker, vanaf MBO+/HBO niveau, die succesvoller en effectiever wil worden in communicatie en gedrag naar collega's en klanten.

## DATA EN LOCATIES

Deze zijn op mijn website te vinden: [www.verfrissende-blik.nl](http://www.verfrissende-blik.nl)

De locatie voor de training wordt zo centraal mogelijk gepland voor alle deelnemers.

## MARC DOOMERNIK



*Sinds 2001 Trainer en Coach. Daarvoor 11 jaar ervaring opgedaan in het bedrijfsleven. Marc heeft een 'Verfrissende Blik' op thema's als persoonlijke effectiviteit, beïnvloeden en (persoonlijk) leiderschap. Volgens cursisten en cliënten kan Marc gekarakteriseerd worden als: veel kennis, praktijkgericht, open, eerlijk, integer, is in staat om in de lichteheid met heftige dingen om te gaan, direct, bijdehand, alert, eigenwijs, zorgzaam en iemand met veel humor.*

*In trainings- of coachtrajecten laat Marc zich niet leiden door een vast programma, volgorde of methodiek.*

*Afhankelijk van de situatie en de persoon kiest hij voor een bepaalde werkwijze. Marc zelf: 'In een open training wil ik, naast het programma, toch ook zoveel mogelijk individueel maatwerk leveren. Iedereen moet krijgen wat voor hem/haar belangrijk is.'*

*Marc heeft o.a. de volgende opleidingen gevolgd: NLP (trainer), Systemisch werken (familie-, organisatie- en structuur-opstellingen), Oplossingsgericht werken, Coach opleiding, PMA (Progressive Mental Alignment), Shiatsu, TRE (Tension Release Exercises), Ademhaling, Trauma en Hechtingsproblematiek, Medische Basiskennis en Psychosociale Basiskennis.*

## UITGEBREIDE INFORMATIE & MEETBAARHEID RESULTATEN

### MEETBAARHEID

#### Het doel is blijvende verandering.

Door de ontwikkelpunten die voortkomen uit het Facet5 profiel, het Facet5 werkboek, de training zelf, het coachgesprek én het evaluatiegesprek, krijgt zowel de deelnemer zélf als de leidinggevende concrete tools voor professionalisering. Deze ervaringen kunnen concreet worden meegenomen in planningsafspraken, functionerings- en beoordelingsgesprekken en POP's.

### 1. DE FACET5 PERSOONLIJKHEIDSSCAN (PAKKET OPTIE 2 EN 4)

Starten met het Facet5 profiel heeft de volgende voordelen:

- Inzicht in je ontwikkelpunten is belangrijke input voor de 4-daagse training.
- Samen met het trainingsmateriaal vormt het de input voor de coaching sessie(s).
- Het geeft de manager tips HOE de medewerker te begeleiden in de praktijk.
- Het geeft input voor POP's, functionerings- en beoordelingsgesprekken.

#### Facet5 geeft inzicht in:

- Sterke kanten en ontwikkelpunten.
- (De)motivatie patronen.
- Ambities.
- Tips om als manager je medewerker aan te sturen.
- Competenties waarin nog gegroeid kan worden.
- In welke mate nieuwe medewerkers in het team passen.
- Hoe kan ik het beste leidinggeven aan deze medewerker?
- De samenwerking van het team (teamscan).

#### Facet5 + werkboek

Het Facet5 werkboek ontvang je samen met je persoonlijke Facet5 rapport. Het werkboek helpt om je kwaliteiten en ontwikkelpunten snel en overzichtelijk in kaart te brengen. Dit doe je vóór de start van de training, waardoor je nog doelgerichter de training kunt volgen.

### HET COACHGESPREK (PAKKET OPTIE 3 EN 4)

Autorijden leer je niet in een paar lessen. Oefening baart kunst. Deelnemers ervaren een wat langere begeleiding, in de vorm van coaching, als zéér waardevol. Aspecten die wat zijn weggezaakt kunnen in deze sessie worden opgehaald. Óf je kunt in deze coachsessie een praktijksituatie voorleggen die om aandacht vraagt. Dit gesprek wordt 6-10 weken ná de laatste trainingsdag ingepland.

### EVALUATIEGESPREK MET DE LEIDINGGEVENDE (PAKKET OPTIE 3 EN 4)

Groeien en samenwerken doe je niet alleen, daar heb je ook je leidinggevende voor nodig. In dit evaluatiegesprek samen met je manager wordt er gekeken op welke wijze de begeleiding en samenwerking geoptimaliseerd kan worden. Eigenlijk heet dit gesprek dus: samenwerkingsgesprek. In het Facet5 profiel staan ook veel tips voor de manager om de medewerker beter aan te sturen en verder te begeleiden. Alles wat tijdens de training gebeurt blijft tussen jou en de trainer.

### VOORDELEN OPTIE 4

#### VOORDELEN MEDEWERKER

- Door het Facet5 profiel worden ontwikkelpunten specifiekier.
- Meer tijd om nieuwe inzichten (tussentijds) te oefenen.
- Langere periode om te groeien geeft rust.
- Grotere verankering van de nieuwe inzichten.
- Betere samenwerking met je leidinggevende.
- Je krijgt veel instrumenten aangereikt, je performance schiet omhoog.
- Diepgaander dan een vaardigheidstraining. Je krijgt meer inzicht in jezelf en je onbewuste patronen.
- Je wordt zintuiglijk scherpzinniger.

#### VOORDELEN LEIDINGGEVENDE EN ORGANISATIE

- Intensievere begeleiding = meer blijvende verandering.
- Medewerkers voelen zich serieuzer genomen. Dit verhoogt de motivatie en levert meer verbondenheid met de organisatie op.
- Rationeel en emotioneel handelen komen meer in balans.
- Ontwikkelpunten zijn concreet inzichtelijk gemaakt.
- Specifieke aandachtspunten voor POP's of jaargesprek.
- De manager wordt beter betrokken bij de ontwikkeling van de medewerker.
- Concrete handvatten voor de manager om de medewerker te begeleiden.
- Progressie is meetbaar.
- Lage investering hoog rendement.

Mogelijke interessante training die grotendeels overeenkomt met deze training: [Beïnvloeden & Effectief Communiceren](#)

#### Meer informatie

E: [info@verfrissende-blik.nl](mailto:info@verfrissende-blik.nl) | M: 06 51 601 305 | 's-Avonds telefonisch bereikbaar tot 19.30 uur