



Workshop Timemanagement

Inzicht in de manier
waarop jij met je tijd
omgaat

Je energiebalans op
peil houden

Behulpzame
methoden voor het
maken van keuzes
en je tijd beter in te
delen

Beter prioriteren, plannen en doelen stellen

In de zorgsector heerst enorme werkdruk. De oorzaken hiervan zijn uiteenlopend, zoals personeelskrapte en toenemende zorgvraag. Hier heb je zelf niet direct invloed op. Waar jij wel in zekere mate iets aan kan veranderen, is de manier waarop jij jouw tijd indeelt, doelen stelt en keuzes maakt. Hoe kan timemanagement jou helpen bij het omgaan met de hoge werkdruk?

Timemanagement draait voornamelijk om het stellen van de juiste prioriteiten en doelen en het beter structureren van je werk op basis daarvan. Verandering aanbrengen in de manier waarop je met je tijd omgaat, is vooral een kwestie van doen. Daarvoor is het wel belangrijk om de juiste methodieken hiervoor te kennen. In [deze workshop](#) leer je daarom verschillende instrumenten kennen en toepassen om de balans in je werk terug te vinden.

Programma (halve dag)

Digitale kick-off

Om zo goed mogelijk aan te kunnen sluiten bij de leerbehoefte van jou en de andere deelnemers, vindt er voor de training een (individuele) digitale kick-off plaats. Hierin maak je alvast kennis met de trainer en breng je je leerdoelen in beeld.



Timemanagement & de zorg

- Oorzaken en gevolgen van hoge werkdruk
- De dynamiek van de zorg en hoge werkdruk
- Basisprincipes van timemanagement
- Hoeveel mogelijkheden zijn er voor timemanagement in de zorg?
- Wat maakt timemanagement in de zorg lastig?

Inzicht in de inrichting van jouw werk

- Inzicht in je huidige werkwijze
- Jouw werkwijze in relatie tot jouw werkdruk
- Belemmerende overtuigingen bij de inrichting van jouw werk

Timemanagement strategieën

- Eisenhower matrix: de mate van urgentie en belang van jouw taken
- Prioriteiten bepalen en keuzes maken
- 80/20-regel: effectief werken
- Energiebalans op peil
- "Nee" zeggen
- Effectief vergaderen

Quick wins

- 4D methode
- Kaasschaafmethode
- Kunst van het opschrijven
- Braindump
- Deadline principe
- Doe-het-nu principe



Waarom Q-Academie?

Leren volgens de Q-Leerformule

Je leert pas echt als je de opgedane kennis en vaardigheden effectief kan toepassen in de praktijk. Met de Q-Leerformule realiseren we dit samen met jou. Deze visie op leren en ontwikkelen vormt de basis van elk van onze trainingen.

Trainers met kennis van de zorg

Onze kundige en energieke trainers bezitten naast didactische vaardigheden, jarenlange ervaring als consultant in de zorg. Zij kennen de zorg door en door!

Complete dienstverlening

Niet alleen kun je bij ons terecht voor een uitgebreid aanbod aan training, opleiding en coaching. We helpen je ook met coaching-on-the-job, advies, projectmanagement en detachering vanuit [Q-Consult Zorg](#) en [Q-Talent](#).