

Beste deelnemer,
Leuk dat je meedoet aan de training *Focus- en timemanagement!*

Vorbereiding:

Jouw persoonlijke leerdoelen lopen bij Schoonderwoerd als een rode draad door de training. Om aan te sluiten bij jouw praktijk, vragen wij jou als voorbereiding onderstaande opdracht uit te voeren. Neem je uitwerking mee naar de training, het vormt een belangrijk deel van het programma.

1. Je houdt van een gemiddelde (werk)week een 24-uurs logboek bij. Benoem zowel de activiteit als de tijdsduur.

Voorbeeld:

07.00-08.00	opstaan en klaar maken voor de dag
08.00-09.00	reizen naar werk
09.00-09.45	opstarten van het dagprogramma
09.45-10.15	overleg met collega
10.15-11.00	verwerken van e-mail
11.00-12.30	teamoverleg
Enz.	

2. Aan het einde van de dag waardeer je deze dag met een cijfer van 1 tot 10. 1= slechter kon niet omdat .. / 10= superdag, alles liep op rolletjes doordat..

Bonusvraag:

3. Een week bestaat uit $7 \times 24 = 168$ uur. Stel, je krijgt er 1 uur bij, hoe zou je dit uur willen invullen?

Extra toelichting bij de voorbereiding:

In alle trainingen bij Schoonderwoerd breng je een groter deel van de tijd door met 'leren-door-te-doen' dan aan het leren van theorieën. De training is praktisch, persoonlijk en zeer interactief. Dit zorgt voor een duurzaam resultaat omdat je het geleerde ook meteen leert toepassen.

Het succes van dit leren-door-te-doen is ook afhankelijk van jouw inbreng. Jij hebt een grote invloed op het rendement van de training door actief de koppeling te maken tussen de aangereikte thema's en jouw dagelijks leven. Dit begint bij het inzichtelijk maken van wat je op dit moment goed aangaat en wat je anders zou willen doen.