

Boost je efficiëntie, dankzij deze concentratietechnieken

DOELSTELLINGEN

Dagelijks gaan er duizenden gedachten door ons hoofd: we worden constant geprikkeld door uiteenlopende signalen. Onze productiviteit en de kwaliteit van ons werk lijdt hier vaak onder. We ervaren constant hoe moeilijk het is om ons te focussen op één gegeven en hiermee geconcentreerd aan de slag te blijven. Het aantal afleidingen dat op ons afkomt is ontelbaar en we moeten die ook niet alleen buiten onszelf gaan zoeken. Voor een groot aantal stoorzenders zijn we zelf verantwoordelijk.

We zijn ons hier soms ook niet van bewust.

Velen werken in een ‘open space’ omgeving of in een eigen ‘kantoor’ thuis: ook deze (nieuwe) omstandigheden houden een extra uitdaging inhouden voor het concentratievermogen. Maar, er is gelukkig ook goed nieuws: we kunnen onze mentale concentratie immers oefenen en vergroten.

De opleiding is afgestemd op de praktijk van een organisatie en biedt een succesvolle mix van praktijk en theorie.

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

Klassikale opleiding

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

DOELGROEP

De opleiding kan gevolgd worden door verschillende doelgroepen:

- wie het moeilijk heeft om zich op één taak, gedurende een optimale tijd te focussen;
- wie geregeld uitgedaagd wordt door afleidende prikkels en daar komaf mee wilt maken;
- wie haar of zijn efficiëntie wilt verhogen.

VEREISTE VOORKENNIS

Personal development opleiding: deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

PROGRAMMA

INHOUD

Interactieve workshop, geënt op de persoonlijk leefwereld van elke deelnemer/deelnemer. Een elementaire, maar beperkte conceptuele basis, vervolledigd met praktijkoefeningen en feedbackmomenten.

- Tijdens onze interactieve workshop verwerf je inzicht in wat **mentale concentratie** inhoudt en doe je kennis op over je huidige focus- en concentratievaardigheid
- Je zal ontdekken welke **elementaire attitudes** je helpen om je beter te focussen
- Je zal kennis maken met **technieken**, waarmee je je concentratievermogen zal vergroten tot een 'hyperfocus'
- Je zal beter begrijpen wat het betekent **'in the flow'** te zijn, wat je moet doen om erin te blijven en welke voordelen daarbij horen
- Je krijgt praktische tips & tricks om die **valkuilen**, die tot concentratieverlies leiden te vermijden
- Je zal do's & do's oppikken om ook in een **'open space'** performant te blijven
- Je bepaalt je persoonlijk StartContinueChangeStop-plan, waarmee je je effectiviteit en efficiëntie naar een hoger niveau zal tillen

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** ½ lesdag (3 lessen)
- **Uren:** 09:00 tot 12:30
- **Plaats:** Febelfin Academy: Phoenix building, Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel

METHODOLOGIE

Een **'Klassikale opleiding'** volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform, aangevuld met diversen zoals (digitale syllabus, presentatie, audiovisuele fragmenten, ...).

Opleidingsmateriaal: PowerPoint presentatie.