



Wil jij innerlijke rust in plaats van een brein waarin het non-stop wemelt van informatie? Met een opgeruimd hoofd ben je productiever en creatiever. Volg nu de training 'Grip op je leven, rust in je hoofd'.

Grip op je leven, rust in je hoofd

Jij rent van hot naar her en hebt altijd wel duizend dingen te doen. Snak jij naar overzicht en rust? Het motto in de training 'Grip op je leven, rust in je hoofd' is 'Opgeruimd staat netjes'.

Je leert je hoofd leegmaken en geeft die informatie een fysieke plek waar je die op het juiste moment weer terugvindt. Jouw hersenen hoeven dus niet meer alles te onthouden, maar kunnen aan de slag met creatieve ideeën. Jouw persoonlijke, maar systematische aanpak zorgt voor meer productiviteit en het gevoel dat je compleet 'in control' bent.

VOOR WIE IS DEZE TRAINING?

Deze training is voor iedereen die 'druk, druk, druk' is. Je leert grip te krijgen en rust te creëren met behulp van de Getting Things Done-methode van David Allen. Weg met alle losse eindjes; jij maakt je hoofd leeg, sorteert de informatie en geeft alles een plek. Vervolgens ga je met focus aan de slag. Jouw persoonlijke systeem geeft houvast. Je bereikt meer met minder moeite en geeft creativiteit ruim baan.

ONDERWERPEN

Glashelder van geest
Focus
Opgeruimd staat netjes
Een solide systeem
To-dolijst eruit, topidee erin
doorlooptijd / ca. 3 uur

alle trainingen, altijd

GOODhABITZ
online training

Onderbrekingen of afleidingen op de werkvloer kosten iemand gemiddeld 2,1 uur per werkdag en verdubbelen de kans op het maken van fouten.

Laat jij je snel afleiden?
DOE ONZE TEST!

Echt waar!
Iemand die in een open kantoorruimte aan een concentratietask werkt, wordt gemiddeld om de elf minuten onderbroken of afgeleid.