

Opleiding : Uitstelgedrag overwinnen

Praktijkcursus - 2d - 14u00 - Ref. TIC
Prijs : 1370 € V.B.

★★★★★ 5 / 5

Uitstelgedrag - de neiging om belangrijke dingen uit te stellen tot morgen - kan een echte handicap zijn in zowel je professionele als je persoonlijke leven. Aan het einde van deze cursus weet je hoe je dagelijkse doelen kunt stellen en bereiken.

Pedagogische doelstellingen

Aan het einde van de training is de deelnemer in staat om:

- ✓ Uitstelgedrag begrijpen en hoe het past in de manier waarop je werkt
- ✓ Gebruik je eigen motivatiehefbomen om je uitstelreflex te overwinnen
- ✓ Je dag zo goed mogelijk organiseren, rekening houdend met je eigen tempo en de beperkingen van het bedrijf
- ✓ Efficiëntere dagelijkse taken
- ✓ Plan en bereik je doelstellingen met gemak

Doelgroep

Algemeen publiek.

Voorafgaande vereisten

Geen speciale kennis vereist.

Praktische modaliteiten

Oefening

Elke fase bevat specifieke praktische oefeningen die onmiddellijk kunnen worden toegepast, zodat deelnemers de resultaten kunnen zien.

Opleidingsprogramma

DEELNEMERS

Algemeen publiek.

VOORAFGAANDE VEREISTEN

Geen speciale kennis vereist.

VAARDIGHEDEN VAN DE CURSUSLEIDER

De deskundigen die de cursus leiden zijn specialisten op het betreffende vakgebied. Zij werden geselecteerd door onze pedagogische teams zowel om hun vak kennis als hun pedagogische vaardigheden voor elke cursus die zij geven. Zij hebben minstens vijf tot tien jaar ervaring in hun vakgebied en oefenen of oefenden verantwoordelijke bedrijfsfuncties uit.

BEOORDELINGSMODALITEITEN

De cursusleider beoordeelt de pedagogische vooruitgang van de deelnemer gedurende de gehele cursus aan de hand van meerkeuzevragen, praktijksituaties, praktische opdrachten, ...
De deelnemer legt ook van tevoren en naderhand een test af ter bevestiging van de verworven kennis.

1 Uw doelstellingen beheren

- Hoe en waarom een globale aanpak gebruiken?
- Doelstellingen bepalen en plannen.
- Een zevenstappenmethode voor het stellen en behalen van vooraf gestelde doelen.
- De 10/90 en 80/20 regels.
- Neem controle over de opeenvolging van gebeurtenissen.
- De A.B.C.D.E.-methode begrijpen en gebruiken.
- Gevolgen van wel of niet doen.

Oefening

Lijst met doelstellingen, planning, zoeken naar 10 of 20% prioriteiten, evaluatie, toekennen van een score (ABCDE).

2 Hoe overwin je uitstelgedrag?

- Wat is uitstelgedrag?
- Ken je belangrijkste resultaatgebieden.
- Gebruik de wet van gedwongen efficiëntie.
- Identificeer de belangrijkste beperkingen.
- Pas de theorie van het vat olie toe.
- Maak optimaal gebruik van je speciale talenten.
- Word een student voor het leven.

Oefening

Maak een lijst van je belangrijkste resultaatgebieden, op zoek naar het belangrijkste doel in je huidige professionele leven.

3 Meer bereiken in minder tijd

- Vergroot je persoonlijke krachten.
- Word je eigen "cheerleader" voor zelfmotivatie.
- Oefen creatief uitstelgedrag.
- Gebruik de salami en Gruyère techniek.
- De moeilijkste taken identificeren en uitvoeren.
- Het oude gezegde "slik de pad".

Oefening

Maak een lijst van uitstelgebieden, zoek naar minder belangrijke activiteiten, tel de verloren tijd, gebruik de controletool.

4 Taakbeheer

- Hoe geef je prioriteit aan je taken als je ze eenmaal hebt geïdentificeerd?
- Het belang van een goede planning.
- De mogelijkheid van delegatie.
- Stressmanagement in dit alles.
- Het juiste ritme vinden.
- Profiteer van je acties.

Oefening

Taakbeheer instellen voor een specifiek geval.

PEDAGOGISCHE EN TECHNISCHE MIDDELEN

- De gebruikte pedagogische middelen en cursusmethoden zijn voornamelijk: audiovisuele hulpmiddelen, documentatie en cursusmateriaal, praktische oefeningen en correcties van de oefeningen voor praktijkstages, casestudies of reële voorbeelden voor de seminars.
- Na afloop van de stages of seminars verstrekt ORSYS de deelnemers een evaluatievragenlijst over de cursus die vervolgens door onze pedagogische teams wordt geanalyseerd.
- Na afloop van de cursus wordt een presentielijst per halve dag verstrekt, evenals een verklaring van de afronding van de cursus indien de stagiair alle sessies heeft bijgewoond.

TOEGANGSMODALITEITEN EN TERMIJNEN

De inschrijving dient 24 uur voor aanvang van de cursus plaatsgevonden te hebben.

TOEGANKELIJKHEID VOOR MINDERVALIDEN

Is voor u speciale toegankelijkheid vereist? Neem contact op met mevr. FOSSE, contactpersoon voor mindervaliden, via het adres psh-accueil@ORSYS.fr om uw verzoek en de haalbaarheid daarvan zo goed mogelijk te bestuderen.

5 Implementatie

- De juiste vragen stellen.
- Bepaal de "TOP5".
- Je professionele, persoonlijke en sociale leven scheiden.
- Planning voor de korte, middellange en lange termijn.
- Wat zijn de voordelen van dit alles?

Oefening

Schriftelijke en mondelinge toezegging van doelstellingen voor de volgende week en maand en de geplande middelen om deze te bereiken.

Data en plaats

KLAS OP AFSTAND

2026 : 4 juni, 17 sep.

PARIS LA DÉFENSE

2026 : 4 juni, 17 sep.