

09.15 – 09.30 uur	Ontvangst
09.30 – 10.00 uur	Inleiding persoonlijke effectiviteit: kan je persoonlijke effectiviteit leren? - Introductieoefening - Presentatie docent
10.00 – 11.15 uur	Werk en tijd organiseren: dag-en weekplanning maken, prioriteren - Presentatie docent - Oefeningen/casusposities/film
11.15 – 11.30 uur	Pauze
11.30 – 12.45 uur	Werk en tijd organiseren: hoe gebruik je je tijd zo goed mogelijk? Tijdbeheer, emailbeheer, focus-en onderbrekingenmanagement - Presentatie docent - Oefeningen/casusposities/film
12.45 – 13.30 uur	Lunchpauze
13.30 – 14.00 uur	Werk en tijd organiseren - Oefeningen/casusposities/film
14.00 – 15.00 uur	Persoonlijke valkuilen: uitstelgedrag, perfectionisme, digitale verslaving, geen nee zeggen, onzekerheid enz. Onderwerpen naar keuze - Presentatie docent
15.00 – 15.15 uur	Pauze
15.15 – 16.30 uur	Stress/work life balance, gedachtenmanagement. Onderwerpen naar keuze - Presentatie docent - Oefeningen/casusposities/film
16.30 – 16.40 uur	Pauze
16.40 – 17.30 uur	Vragenronde, discussie