

## Time Management 3.0

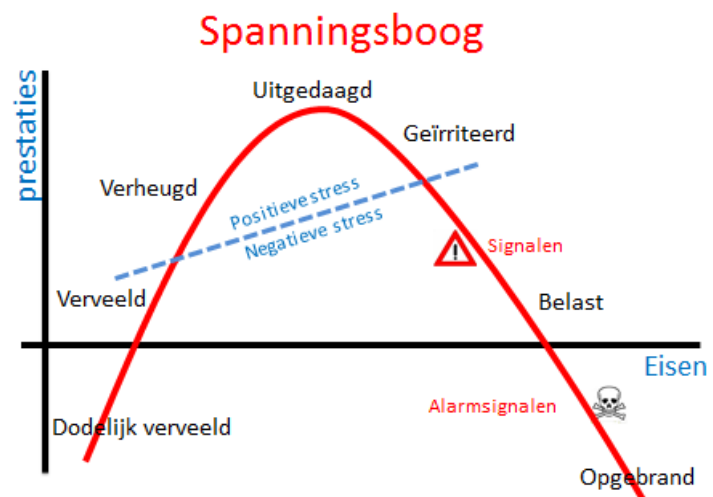
Werk, gezin, sport, verenigingen, sociaal leven: we hebben het druk. En dan zijn we ook nog 24/7 online. Om doodmoe van te worden. Toch gaan we door, om het even of het lichaam alarmbellen laat rinkelen. We zijn immers professionals, willen vooruit in het leven. Of in elk geval aan het werk blijven.



Omdat medewerkers het werk steeds vaker niet meer afkrijgen, gaan ze multitasken. Moet kunnen! Hoewel? Je kunt maar aan één ding tegelijk denken! Multitasken betekent daarom dat je in feite heel snel zaken achter elkaar doet. En daar word je pas echt moe van. Voordat je het weten, zit je in een neergaande spiraal, ontstaat verzuim en ligt ultiemo een burn out op de loer.

### Geen grip

Onderliggend probleem is, dat medewerkers langzaam maar zeker de grip op hun eigen tijd en energie kwijt raken. Ze zitten in een malle molen, moet van de baas, collega's, de kinderen, hun partner én henzelf zoveel, dat geen uitweg meer in zicht is. Dus komen ze er in hun eentje niet meer uit.



## Time Management 3.0

Wij van Greenway Communications kennen niet alleen dat gevoel, maar weten ook uitwegen. Die noemen we Time Management 3.0. Op de achterzijde lees je meer.



## Het brein werkt op 3 manieren



- Als reflexbrein
- Als reflecterend brein
- Als archiverend brein

## De kern van het probleem

Eén van de belangrijkste redenen dat we grip op onze tijd en energie verliezen, ligt in ons brein besloten. Dat kent namelijk drie functies: in een reflex wordt grofweg bepaald wat moet gebeuren. In feite is dat een gok, waarop direct daarna wordt gereflecteerd of dat inderdaad de juiste actie of reactie is. Vervolgens wordt de correcte handeling uitgevoerd en/of mening geformuleerd, waarna de ervaring wordt opgeslagen in het geheugen. Wanneer we constant onder tijdsdruk staan, raakt het reflecterende brein oververmoeid, waardoor geen correctie plaatsvindt en we dus steeds meer 'op de gok' werken. **Binnen productiesituaties levert dat zeer reëel gevaar op.**

## Uitwegen: via bewustzijn naar grip en optimalisatie

- Wij van Greenway wijzen in workshops de weg uit deze afmattende en verlamdende spiraal door de belangrijkste stressorzaken inzichtelijk te maken.
- Daardoor ontstaat bewustzijn van wat medewerkers zelf en in samenspraak met anderen kunnen doen om opnieuw grip op hun eigen tijd en energie te krijgen.
- Vervolgens reiken we praktische tools aan waarmee ze concrete verbeteringen kunnen aanbrengen in zowel het eigen handelen als het overvolle takenpakket.
- Via een dialoog met henzelf, de collega's en leidinggevenden komen ze vervolgens tot een optimalisatie van hun werk én privéleven.

## Ons aanbod

- Een workshop van 4 uur.
- In company of op een externe locatie.
- Ca. 20-25 deelnemers per sessie.
- Die een heldere presentatie krijgen.
- En via opdrachten orde op zaken stellen.
- Waarna ze met een praktische handleiding naar huis gaan.
- Voor de prijs van € 1450,- , excl. BTW, meerwerk en eventuele facilitaire kosten.

De belangrijkste boeien van het reflecterende brein

**Altijd online zijn**  
**Multitasken**  
**Negatieve stress**  
**Slaapgebrek**



In een vrijblijvend gesprek leggen we een en ander graag nader uit. Daarbij kan ook kosten-efficiënt maatwerk aan de orde komen.