

IT Management Group

De IT Management Group is kwaliteitsopleider in Nederland. IT Management Group verzorgt deze training op basis van open inschrijving en in-company. Op verzoek verstrekken wij graag referenties. Wilt u meer informatie? Wij staan u graag te woord!

Training: Concentreren kun je leren; Ga om met stress in jouw werkomgeving

Soms heb je het gevoel dat jij alle ballen hoog moet houden. Dat iedereen om je heen altijd op het hetzelfde moment iets van jou wil of nodig heeft. Als iedereen in een scrum sessie door elkaar heen zit te praten en je niet meer weet elk gesprek je wel of niet moet volgen. Of het druk en chaotisch is in de 'kantoortuin' en je maar niet aan het werk komt terwijl je wel een deadline hebt. Of dat je juist rustig en geconcentreerd in een stilte ruimte zit te werken en je in een hoekje van je beeldscherm steeds een nieuwe e-mail op ziet poppen. Of dat er steeds weer onduidelijke vragen van niet IT-ers over je heen worden gestort en dat jij dan maar weer structuur moet aanbrengen in de chaos van anderen.

In de training Concentreren kun je leren leer je hoe je je hoofd inzetbaar kan houden. De training leert je omgaan met prikkels van buitenaf. Je leert je beter concentreren, afzonderen en beter afstemmen, aansluiten op wat er om je heen gebeurt.

Doelgroep

De training is geschikt voor iedereen die van zichzelf het gevoel heeft dat ie best goed bezig is en soms wat beter zou kunnen focussen en concentreren. Voor iedereen die wat meer rust in zijn kop wil. En voor iedereen die lekkerder naar zijn werk wil gaan en lekkerder thuis wil komen.

Opleidingsprofiel

Deze training is erop gericht dat je zelf leert hoe je je hoofd inzetbaar kan houden. Het leert je omgaan met prikkels van buitenaf. Je leert je beter concentreren, afzonderen en beter afstemmen, aansluiten op wat er om je heen gebeurt.

- De hoogspanning in je hoofd reguleren.
- Hoe je hoofd/brein werkt
- Hoe je daar zelf invloed op uit kan oefenen
- Bewust worden van de dingen die wel voor jou werken en die meer in te zetten
- Bewust worden waar 'een kop vol' ontstaat en wat je er aan kan doen
- Vaker in een stemming te zijn, komen waarin dingen wel werken
- Beter concentreren, focussen
- Nee zeggen!

Voorkennis

Voor deze training is geen specifieke voorkennis vereist.

Materiaal

Het materiaal bij deze training wordt digitaal geleverd.

Taal (training, materiaal en examen)

De voertaal tijdens de training is Nederlands.

Duur en tijden

De training duurt 2 dagen. De dagen starten om 09.00 uur en zijn rond 17.00 uur afgerond.

Kosten (open inschrijving)

De kosten voor deze training bedragen € 800,-. Deze prijs is inclusief (digitaal) lesmateriaal, koffie, thee en lunch en exclusief BTW.

Docenten en locaties

ITMG werkt alleen met de beste docenten. Trainingen op basis van open inschrijving worden gegeven op centrale en kwalitatief hoogwaardige locaties.



Heeft u een vraag over onze trainingen? We informeren u graag per telefoon of per e-mail!