

# Optimalisering van het timemanagement bij telewerken

Praktijkcursus - 3u30

Ref : 9TT - Prijs 2024 : € 360 excl. BTW

Telewerken kan veel meer flexibiliteit bieden. Het gebrek aan onderscheid tussen de privé- en professionele sfeer kan het echter moeilijk maken om de tijd te beheren. Deze cursus zal u in staat stellen uw behoeften beter te identificeren en methoden te ontdekken om uw tijd in deze context te optimaliseren.

## PEDAGOGISCHE DOELSTELLINGEN

Na afloop van de opleiding kan de cursist:

Inzicht in zijn werkwijze en behoeften om zich zo goed mogelijk aan deze nieuwe situatie te kunnen aanpassen

Zijn werkruimte inrichten met afbakening van de professionele ruimte en die van het privéleven

Praktische technieken en tips gebruiken om de concentratie te bevorderen en zijn geestelijke inspanning te trainen

## PEDAGOGISCHE METHODEN

Cursus in een klas voor afstandsonderwijs met talrijke uitwisselingen en praktische toepassingen van de behandelde hulpmiddelen en methoden.

## HET PROGRAMMA

laatste update: 02/2022

### 1) Het bepalen van zijn behoeften en verwachtingen voor telewerken

- Inzicht hebben in de voordelen en belemmeringen van telewerken om eventuele moeilijkheden te voorkomen en van de voordelen te profiteren.
- Zijn mogelijkheden en grenzen in deze nieuwe context kennen.
- De 'persoonlijke sterke punten' bepalen die nodig zijn om effectief te werken en zijn concentratie te ontwikkelen.
- Contact blijven behouden.

*Uitwisseling over de percepties en verwachtingen van de deelnemers ten aanzien van de telewerkcontext.*

### 2) Beter organiseren en optimaliseren van zijn timemanagement en prioriteitenstelling

- De activiteiten structureren met afbakening van de professionele ruimte en die van het privéleven
- Zijn taken prioriteren met de MOSCOW-methode.
- Zijn activiteiten verduidelijken en organiseren met de Pomodoro-methode.
- 'Routines' invoeren.

*Praktische oefeningen over de verschillende behandelde methoden.*

## DEELNEMERS

Deze module is bedoeld voor iedereen die relatief kort geleden begon met telewerken, of dit in de toekomst zal gaan doen.

## VOORAFGAANDE VEREISTEN

Aucune connaissance particulière.

## 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 vakkennis 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.

## 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 MINDERVERVALDEN

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.

## DATA

Neem contact met ons op