

TIME MANAGEMENT

Hoe dikwijls krijgen we niet het gevoel dat we door het bos de bomen niet meer zien. Een zeer druk werkschema geeft mensen vaak het gevoel dat ze geleefd worden. Via deze workshop willen we mensen enkele technieken aanleren waardoor ze terug de controle over hun eigen tijd krijgen en er meer ruimte vrijkomt voor ontspanning en gezin.

- Prioriteiten stellen op basis van de belangrijkheid en niet op basis van de dringendheid
- Realiseer je doelen met S.M.A.R.T.
- Planmatig(er) werken: hoe agenda en takenlijst gebruiken
- Overzicht en structuur creëren: orde scheppen in uw hoofd, op uw bureau en in uw pc
- Herken je eigen valkuilen en tijdrovers

Inge Provost is logopediste, psychotherapeute en trainingsdocente. Na een ruime ervaring in het behandelen van leerstoornissen breidde zij haar kennis uit door het volgen van een opleiding Integratieve Psychologie.

In 1994 kwam ze via de gemeenschappelijke interesse betreffende het brein in contact met Bernard Lernout. Via hem leerde ze de Mind Map® methode van Tony Buzan kennen, volgde een train de trainer en is nu zelf ook Buzan Licensed Instructor.

Zij werkt sinds een vijftiental jaar als zelfstandig consulente en trainingsdocente met als thema's: Mind Mapping® en Radiant Thinking, Snel en efficiënt lezen, Visieontwikkeling, Breinvriendelijk Levenslang Leren, Assertiviteit en communicatie, Emotionele Intelligentie, Omgaan met weerstand en veranderingen, Efficiënt presenteren, Stressbeheer, Persoonlijke organisatie, Gendersverschillen...

<http://www.brainconsult.be/over-inge/>