Focus en concentratie op de werkvloer

DOELSTELLINGEN

In een wereld vol prikkels en afleidingen is het steeds uitdagender om gefocust en productief te blijven. Deze interactieve opleiding biedt inzichten in de werking van je brein en leert je hoe je concentratie kunt verbeteren. Je ontdekt strategieën om afleidingen te minimaliseren, stress te verminderen en efficiënter te werken. Aan het einde van de sessie heb je een persoonlijk actieplan om je focus en productiviteit duurzaam te optimaliseren.

De doelstellingen van deze opleiding zijn :

- je concentratievermogen exponentieel verhogen;
- afleidingen en multitasking effectief bestrijden;
- productiever en energieker werken, zonder stress;
- een werkritme vinden waarin je met meer gemak in 'de flow' komt.

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Prijs:

- Lid: € 575.00
- Niet-lid: € 675.00
- Partner BZB: € 575.00
- Partner OpFo335: € 0.00
- Incompany: op maat, prijzen op aanvraag

DOELGROEP

Deze workshop is bedoeld voor iedereen die in een veeleisende werkomgeving te maken heeft met afleidingen, multitasking en tijdsdruk. Of je nu werkt in een financiële rol, een ondersteunende functie of een andere professionele context: deze training helpt je om je concentratie te versterken en efficiënter te werken.

VEREISTE VOORKENNIS

Personal development opleiding: deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

PROGRAMMA

INHOUD

Een interactieve opleiding met direct toepasbare technieken, persoonlijke begeleiding en een concreet actieplan voor meer focus, energie en controle over je werkdag.

- **De realiteit van jouw focus**
  - Zelftest: hoe scherp is jouw focus?
  - De impact van afleiding op prestaties en welzijn

    - Praktische tools en technieken die je direct kunt toepassen
- **De wetenschap achter hyperfocus**
    - Hoe werkt je brein: van oppervlakkige aandacht naar diepe concentratie
    - De mythe van multitasking en de schadelijke effecten ervan
    - De invloed van digitale ruis: notificaties, e-mails en constante onderbrekingen
    - Live experiment: de impact van afleiding op productiviteit
- **Focus-technieken voor direct resultaat**
    - Pomodoro 2.0: werken in geconcentreerde blokken
    - Energiebeheer: voeding, slaap en beweging voor optimale focus
    - Mindfulness en ademhalingstechnieken om je aandacht te trainen
    - Strategieën om afleidingen te elimineren en je werkdag gestructureerd te houden
- **Van theorie naar actie: toepassing in jouw werkdag**
    - Hoe ziet een ideale focusdag eruit?
    - Case study: focusstrategieën binnen de financiële sector
    - Werken in open ruimtes: do's & don'ts
    - Praktische oefening: creëer jouw persoonlijke focus-roadmap
- **Jouw persoonlijk actieplan**
    - Start-Continue-Change-Stop-plan: welke gewoontes neem je mee?
    - Accountability: hoe zorg je dat je de nieuwe methoden blijft toepassen?
    - Concrete actiepunten voor de dag na de opleiding
- **Conclusie**
    - Samenvatting van de belangrijkste inzichten
    - Vragen en extra tips voor blijvende gedragsverandering
    - Commitment check: wat wordt jouw eerste stap?

PRAKTISCHE INFORMATIE

- **Duurtijd:** 1 lesdag (6 lesuren)
- **Uren:** 09:00 tot 17:00
- **Plaats**: Febelfin Academy: Phoenix building, Koning Albert II-laan 19, 1210 Brussel

DOCENTEN

Dominique Silvie M Stulens
personaldevelopment

METHODOLOGIE

Een **'Klassikale opleiding'** volg je in groep. Je bent samen met de andere deelnemers en de docent aanwezig op een afgesproken tijdstip in hetzelfde leslokaal. Er is mogelijkheid tot interactie en feedback, zowel van de deelnemers naar de docent toe als omgekeerd. Het lesmateriaal bestaat als basis uit een presentatie via het MyFA leerplatform, aangevuld met diversen zoals (digitale syllabus, presentatie, audiovisuele fragmenten, …).

GETUIGENISSEN

"Super goede lesgeefster. Je merkt dat ze passie heeft voor haar vak. Heel groot plus-punt dat je merkt dat ze het zelf toepast."

Anonieme Deelnemer

"Hele goede en aangename lesgever. Ze pikt in op wat uit de groep voortkomt. Een opleiding op maat dus, zonder de kapstokken en planning van de opleiding uit het oog te verliezen; super."

Anonieme Deelnemer