



MOVUM

MENSELIJK VERANDERMAGEMENT

TRAINING TECHNOLOGIE DE BAAS

Uw vraag

- Hoe zorg ik ervoor dat ik eindelijk weer eens zonder onderbrekingen aan een enkele taak kan werken?
- Waarom check ik steeds mijn berichten op mijn telefoon? Ik merk dat ik niet meer aan pauzeren toe kom.
- Waarom word ik nerveus als ik mijn telefoon vergeten ben?
- Waarom slaap ik zo slecht de laatste tijd?

De aanpak

Smartphones en tablets zijn prachtige hulpmiddelen, gemaakt om ons leven gemakkelijker te maken. Echter, de constatering is dat *te* intensief gebruik onze efficiency en effectiviteit negatief beïnvloeden. De moderne communicatiemiddelen zijn niet het probleem, het is de manier waarop we met die middelen omgaan...

In een training van een dag gaat u aan de slag met de door Theo Compennolle geformuleerde 'breinboeien' die verhinderen dat u met focus uw werk kunt doen:

- De wortel van het probleem: altijd online zijn;
- Multitasking en taakwisseling: de warhoofdige 'homo interruptus';
- Een voortdurend laag niveau van stress verpest de beste prestaties van uw 'reflecterende' brein;
- Gebrek aan pauzes en slaap;
- Breinvrijdige open kantoren.

De voortdurende stroom van e-mail en berichten via Social Media zorgt voor een combinatie van de eerste vier boeien. Probeert u zich er maar eens aan te onttrekken. Appende en mailende mensen achter het stuur van rijdende auto's zijn bepaald geen uitzondering meer te noemen. Dit gedrag vergroot de kans op ongelukken met een factor 23...

Kortom, tijd voor een verandering van *mindset* met betrekking tot online zijn, in combinatie met handvatten (tips en trucs) om uw effectiviteit en efficiency terug te winnen en weer de baas te worden over uw technologie.

Een paar voorbeelden

Een drukbezette consultant betrapt zichzelf erop dat zij iedere avond tot het slapengaan bezig is met haar iPad. Zij komt niet los van haar werk, zij is echt dag en nacht 'bezig'. Na het doorlopen van de training heeft zij besloten om na 19.00 uur offline te gaan om zich met andere zaken bezig te kunnen houden.

Een manager bij een verzekeringsmaatschappij is niet in staat om zich op zijn werk te concentreren, omdat hij voortdurend bestookt wordt met e-mails en pushberichten via zijn mobiele telefoon. Door het inzicht dat hij pushberichten uit kan zetten en zijn e-mail op door hem zelf bepaalde tijden af te handelen, verschaft hij zichzelf weer de rust om ongestoord aan zijn taken te kunnen werken.

Na de training besluit een compleet team om elkaars privé-tijd te respecteren. Zij maken afspraken over de termijn waarbinnen ze op elkaars e-mails reageren.