

Focussen, prioriteren en productief werken

Last van een druk hoofd en snel afgeleid? In deze training onderzoek je hoe je je ideale werkomstandigheden creëert. Je leert je grenzen kennen, zoomt in op jouw uitdagingen en behoeftes en pakt de regie.



Heb jij last van een druk hoofd en merk je dat je snel bent afgeleid? Je begint je werkdag vaak aan allerlei dingen tegelijk, maar merkt dat de tijd door je vingers glipt en je niet zo efficiënt bent als je zou willen. In deze interactieve training onderzoek je hoe je je eigen ideale werkomstandigheden creëert. Je leert je grenzen kennen, zoomt in op jouw uitdagingen en behoeftes en pakt de regie. Je aanpassen hoeft niet meer, zolang voor jou en je collega's duidelijk is hoe je het beste samenwerkt. Na afloop beschik je over vele handvatten om beter om te gaan met de chaos in je hoofd.

Kenmerken

Studieduur	1 maand
Investering	€ 1.595,-
Aantal locaties	11

Unieke voordelen



- ✓ Kleine groepen met volop aandacht voor jouw persoonlijke behoeftes
- ✓ Activerende werkvormen, afgewisseld met ontspanning en beweging
- ✓ Een een-op-een moment met de trainer zorgt ervoor dat jij het maximale uit de training haalt

Resultaat



- ✓ Je hebt inzicht in de werking van jouw brein
- ✓ Je brengt in kaart wat jij nodig hebt voor een effectieve werkdag
- ✓ Je communiceert over je behoeftes
- ✓ Je verbetert de samenwerking met je collega's
- ✓ Je ervaart meer ruimte in je hoofd

Doelgroep



Voor iedereen die innerlijke onrust voelt, moeite heeft om zich te concentreren, hyperactief of impulsief is. Je wilt leren omgaan met de chaos in je hoofd en een grote stap zetten in je ontwikkeling als professional en groei als mens.

Deze training is ook zeer geschikt voor mensen met neurodiversiteit, zoals AD(H)D en hoogbegaafdheid.

Programma



Dag 1: Inzicht in jezelf

- Bewustwording: hoe werkt jouw brein?
- Leren omgaan met chaos en energie
- Jouw persoonlijk leiderschap
- Oefenen met grenzen en voorwaarden stellen
- Wat heb je nodig?

Tussen bijeenkomst 1 en 2 heb je online een een-op-een moment met de trainer. Je bespreekt waar je tegenaan loopt en bedenkt wat je nodig hebt om dit aan te pakken. Je trainer helpt je hierbij.

Dag 2: Concrete stappen naar effectief werken

- Terugblik: wat is de opbrengst van dag 1?
- Duidelijk communiceren met je collega's en leidinggevende
- Doelen stellen én behalen
- Waarop heb je wel of geen invloed?
- Actieplan: wat worden jouw concrete vervolgstappen?

Studiewijze



Intake

Voorafgaand aan de training vul je een schriftelijk intakeformulier in waarin je een aantal vragen beantwoordt gericht op jouw persoonlijke situatie. Deze vragen helpen je om jouw ontwikkeldoel helder te omschrijven.

Ervaren trainers

Een ervaren trainer begeleidt de klassikale bijeenkomsten waarbij jouw leerbehoefte centraal staat.

Een-op-een moment

Je trainer is je persoonlijke coach die je helpt jouw vervolgstappen te identificeren en je hierbij tussen de bijeenkomsten adviseert tijdens een een-op-een moment. Praktisch, helder en doelgericht.

Persoonlijke aandacht

De trainer geeft persoonlijke aandacht en stelt de vraagstukken van jou en je medecursisten centraal. Daarnaast wissel je onderling ervaringen uit waardoor je van en met elkaar leert. Samen kom je tot handvatten toegespitst op jouw situatie.

Oefenen in de praktijk

Tussen de bijeenkomsten door ga je aan de slag met verschillende kleine opdrachten om zoveel mogelijk inzicht te krijgen in wat voor jou werkt. Je trainer ondersteunt je hierbij tijdens een een-op-een moment. Zo haal je het maximale uit deze training.

Groepsgrootte

De maximale groepsgrootte van 12 deelnemers draagt bij aan een veilige sfeer en biedt veel ruimte om ervaringen uit te wisselen en waardevolle discussies te voeren.

Blended learning

Bij ICM geloven we in blended leren, waarbij online leren het klassikaal leren versterkt. Doordat je vooraf kennis opdoet blijft er tijdens een klassikale bijeenkomst meer tijd over om te leren van elkaar.

Energieniveau

De trainer houdt (samen met jou) goed in de gaten dat je energieniveau tijdens de lesdagen op peil blijft. Er is voldoende ruimte voor pauze, de trainer kiest afwisselende werkvormen en er is alle ruimte om aan te geven wat jij nodig hebt voor een optimale leerervaring.

ICM-certificaat

Heb je de gehele training gevolgd, dan ontvang je het ICM-certificaat.

Plaats & data



De training is van 9:30 tot 17:00 uur en omvat twee bijeenkomsten en een een-op-een moment met de trainer. In totaal duurt de training één maand.

De training wordt verzorgd in Amsterdam, Arnhem, Breda, Den Bosch, Den Haag, Eindhoven, Groningen, Online Virtual Classroom, Rotterdam, Utrecht en Zwolle.

okt 2026	wo 07-10	wo 11-11
dec 2026	do 03-12	do 07-01
feb 2027	wo 10-02	wo 17-03
feb 2027	do 11-02	do 18-03
apr 2027	ma 05-04	ma 03-05
apr 2027	vr 09-04	vr 07-05
jun 2027	wo 02-06	wo 30-06
jun 2027	do 03-06	do 01-07
aug 2027	ma 09-08	ma 06-09
aug 2027	vr 13-08	vr 10-09
okt 2027	wo 13-10	wo 17-11
okt 2027	do 14-10	do 18-11

Investing



De investering bedraagt € 1.595,-.

Dit bedrag bestaat uit:

- Leskosten
- Individueel moment met de trainer
- Literatuur & materiaal
- Online leeromgeving

Dit bedrag is excl. € 57,50 per dag voor het dagarrangement of € 25,00 per avond voor het avondarrangement. Dit zijn kosten voor het gebruik van de accommodatie, koffie/thee/frisdrank en (bij het dagarrangement) een uitgebreide lunch. Voor online bijeenkomsten rekenen we uiteraard geen arrangementskosten.

Btw

De totale investering is excl. btw. Vrijstelling van btw is mogelijk. Je betaalt in dat geval 10% bovenop de investeringsprijs.

[Meer informatie](#)

Financiering

Voor zowel werkgevers als particulieren zijn er voor het volgen van scholing diverse financieringsmogelijkheden en subsidies.

[Meer informatie](#)

Mogelijkheden vanuit je werkgever

Veel werkgevers hebben een opleidingsbudget waarmee medewerkers zich kunnen ontwikkelen en kunnen doorgroeien in hun carrière. Je kunt nagaan wat de mogelijkheden zijn binnen jouw organisatie door je arbeidsvoorwaarden erop na te slaan of door dit na te vragen bij je leidinggevende of HR.

Factuur

De factuur van deze cursus wordt na de eerste bijeenkomst verstuurd. Wil je de factuur eerder ontvangen? Je kunt dit aangeven in het opmerkingenveld bij jouw inschrijving.

Studiewijze Virtual Classroom

Wanneer je deze cursus volgt in de Virtual Classroom dan geldt [deze studiewijze](#).

Advies



Voor meer informatie en inschrijving kijk op:

<https://www.icm.nl/opleidingen-en-trainingen/persoonlijke-effectiviteit/focussen-prioriteren-productief-werken/>

Of bel 030 - 29 19 888 voor persoonlijk studieadvies.