

Concentratie ontwikkelen tijdens telewerken

Praktijkcursus - 3h30

Ref : 9CT - Prijs 2025 : € 370 excl. BTW

Hoewel het comfortabel is en tijd bespaart, dient men aan telewerken te wennen om geconcentreerd en gemotiveerd te blijven. Deze cursus geeft u concrete handvatten om tijdens het telewerken op het juiste spoor te blijven en de beste voorwaarden te scheppen voor een productieve concentratie.

PEDAGOGISCHE DOELSTELLINGEN

Na afloop van de opleiding kan de cursist:

Het scheppen van voorwaarden voor een optimale concentratie

Concentratie behouden en weer inzetten tijdens telewerken

Ontwikkelen van zijn concentratievermogen voor langere tijd

PEDAGOGISCHE METHODEN

Participatieve pedagogie. Leerzame tests om de werking en begrenzing van de concentratie te begrijpen. Praktische toepassing van trucs en technieken.

HET PROGRAMMA

laatste update: 06/2024

1) Organiseren van concentratie

- Het inrichten van zijn werkomgeving en het instellen van een 'routinefocus'.
 - Het methodisch beheersen van concentratie.
 - Concentratie en ontspanning afwisselen om nog efficiënter te zijn.
 - Een luchtbel om zich heen bouwen om zich van zijn omgeving af te zonderen.
- Brainstormen met de deelnemers over de factoren die van invloed zijn op hun concentratie bij telewerken. Gebruikmaken van de 'mindmap' om de uitwisselingen samen te vatten.*

2) De concentratie vasthouden

- Het opsporen van aandachtstrekkers.
 - Multitasking: vriend of vijand voor de concentratie?
 - Het kanaliseren van gedachten om geestelijke afleiding te voorkomen.
 - De invloed van het lichaam en biologische ritmes.
- In de praktijk brengen door de momenten van afhaken te identificeren en te noteren.*

3) Het verbeteren van zijn concentratie tijdens videoconferencing

- Vijf tactieken om de aandacht vast te houden.
 - Na verloop van tijd op de koers blijven.
 - Zich met energie opladen.
 - De bronnen van zelfmotivatie gebruiken.
- Mindfulness-meditatie oefening om concentratie-vaardigheden te ontwikkelen in het dagelijks leven.*

DEELNEMERS

Voor iedereen die zijn concentratievermogen tijdens telewerken wenst te ontwikkelen.

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 vakken 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