

Over trainingsbureau Balance Your Work

www.balanceyourwork.nl

Balance Your Work is het trainingsbureau van auteur Barbara Aalpol. Met trainingen & workshops en coaching van Balance Your Work leer je slim omgaan met je werktijd!

Onderwerpen

Timemanagement, effectief communiceren, assertieve werkhouding, omgaan met informatieoverload, ongestoord werken, productiviteit verhogen, werken vanuit rust en overzicht, meer voldoening, meer energie.

Trainingen & workshops

Om gestoord van te worden

Met daarin alle thema's uit het boek: offline werken, gebruik maken van chaos van informatie en waardevolle informatie uit de digibrij vissen, tips om ongestoord te werken, informatiestromen beheersen en STOP zeggen en focus houden op de kerntaken van je werk.

Timemanagement

Het maken van een reële planning, prioriteiten stellen, e-mail beheer en communicatie

Effectief communiceren

gespreks- en luistervaardigheden

schakelen op verschillende niveaus van communiceren

non-verbale communicatie,

assertief communiceren

Coaching

Een steuntje in de rug om je persoonlijke organisatie op je werk op orde te krijgen, effectief met collega's samen te werken, geconcentreerd te werken, deadlines te halen en om "nee" te kunnen zeggen. Persoonlijke begeleiding, toegespitst op de aanpak van jouw knelpunten.

Quote van een deelnemer

"Trainingen van Balance Your Work zijn leerzaam, praktisch en inspirerend.

Doordat alle vaardigheden worden geoefend, kan ik er zelf mee aan de slag op mijn werk!"