



HET FENOMEEN TIJD

TIJD, een onderwerp dat vaak ter sprake komt in ons leven. Denkt u maar eens aan uitspraken als:

- § Waar haal ik de tijd vandaan?
- § Ik heb nog zoveel zaken af te handelen; wanneer ga ik dat in vredesnaam doen?
- § Hoe verdeel ik mijn tijd tussen privé en werk zonder in de knel te komen?
- § Ik raak zo gestresst van dat voortdurende tijdgebrek.
- § Ja, ja – time management. Leuk hoor, al die theorieën over omgaan met tijd, maar ik mis de aansluiting met de praktijk.

Wat is TIJD eigenlijk? Tijdsbeleving blijkt een bijzonder persoonlijke aangelegenheid te zijn. Vraagt u in uw omgeving maar eens aan een aantal mensen wat voor hen 'NU' is. De één zal zeggen dat dit exact het moment is waarop u de vraag stelt. Voor een ander betekent 'NU' vandaag en weer iemand anders blijkt er nog weer een andere invulling aan te geven. "Is dat nu zo interessant?", zult u misschien denken. Ja, wel als het betekent dat u iemand vraagt nú iets te doen en de ander blijkt dit te interpreteren als vandaag of misschien is morgen ook nog prima. Dat kan de nodige irritatie of stress opleveren, zonder dat u beiden zich ervan bewust bent welk misverstand hieraan ten grondslag ligt.

Nog een voorbeeld. Waar ligt voor u het verleden? Achter u, vóór u? Mensen die hun verleden vóór zich zien, lopen regelmatig tegen problemen uit het verleden aan....

Over TIJD is enorm veel te vertellen. In de workshop 'Het fenomeen TIJD' krijgt u inzicht in uw eigen manier van omgaan met tijd. Ook wordt u zich bewust van uw tijdsindeling en wat voor u stressfactoren zijn. Zodra u een helder beeld hebt van uw eigen, persoonlijke, tijdsbeleving stelt u uw **PERSOONLIJKE ACTIEPLAN** op aan de hand van een stappenplan.

Juist omdat iedereen zo verschillend omgaat met TIJD, bestaat er geen kant-en-klaar pakket om beter met TIJD om te gaan. De clou is, dat wij aansluiten op uw *eigen* tijdsbeleving.

Na de workshop kunt u op een dusdanige manier met TIJD omgaan dat u:

- § zelf controle heeft over uw tijd
- § uw tijd efficiënt en naar tevredenheid besteedt
- § in staat bent om innerlijke rust te creëren op momenten dat er sprake is van tijdsdruk
- § *onrust en stress* kunt omzetten in *rust en overzicht*

De workshop 'Het fenomeen TIJD' biedt een concrete en persoonlijke aanpak, zodat u de workshop zult afsluiten in de overtuiging dat u uw TIJD zinvol besteed hebt. Een maand later zult u zich afvragen hoe het mogelijk is dat u dit niet eerder hebt geweten.

Het leven is te kort om haast te hebben.

(Oscar Wilde)