


# Persoonlijke 1 op 1 VIP begeleiding timemanagement en effectief werken

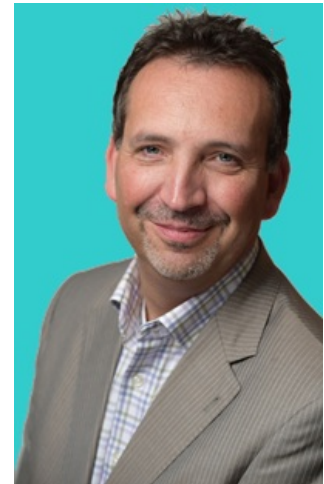
 eenhelderhoofd.nl/begeleiding-time-management

## “Als Het Overzichtelijk Houden Van Je Werk Niet Meer Vanzelf Gaat.”

### **Persoonlijke timemanagement VIP begeleiding en coaching**

Persoonlijke timemanagement VIP begeleiding en coaching is iets voor jou als je jezelf herkent in enkele van onderstaande situatie:

- Dat je ‘s-avonds **nog zit te werken** terwijl anderen tijd besteden aan hun gezin, sport, vrienden en hobby's?
- Streef jij naar de hoogst mogelijke kwaliteit?
- Kun je moeilijk dingen uit handen geven?
- Ben je veel aan het denken over hoe je die immense hoeveelheid werk een keer af krijgt?
- Heb je het knetterdruk en probeer je altijd maar al die ballen in de lucht te houden?
- Heb je het gevoel al klúnend door je werkdag te komen en val je daarna thuis doodmoe op de bank?
- Heb je moeite met plannen en kom je onbedoeld steeds in het plan van anderen terecht?
- Heb je het gevoel dat je voor je eigen gezondheid minder gehaast met je werk bezig moet zijn?
- Mis je regelmatig deadlines?
- Is de avond structureel een verlenging van je werkdag?
- Je bent je plezier en passie in je werk verloren?
- Je bent wel moe, maar je valt moeilijk in slaap of je wordt vroeg wakker van zaken die nog door je hoofd schieten?



## Zo los je dat op: Coaching timemanagement door individuele begeleiding.

**Stress en geen overzicht of controle over je werk kan zorgen dat je het plezier verliest in je werk.**

*Gevolg is dat je minder presteert.*

Dit merk je soms zelf of zal je leidinggevende opmerken.

Door nog harder te werken probeer je toch aan de verwachtingen van jezelf of je leidinggevende te voldoen.

Hierdoor komt je werk-privé balans behoorlijk uit evenwicht.

Blijf je maar doorrennen dan kan men in de gevarezone komen van een burn-out overspannenheid.

Het lezen van boeken of tips over lichaams oefeningen maakt je nog niet fit. Bij timemanagement is het niet anders.

Vervolgens gaan we stap voor stap jou helpen om hier mee om te gaan. Dan kan bijvoorbeeld bestaan uit meer overzicht en controle krijgen over je werk, plannen en prioriteiten stellen, omgaan met interrupties, vaker nee

zeggen.

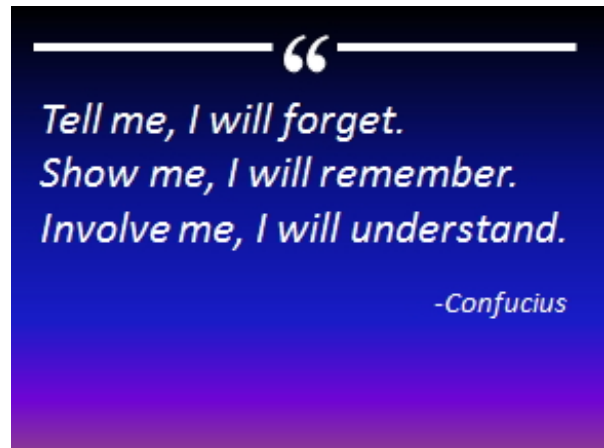
Maar ook heel praktisch, zoals hoe zorg je nu dat die e-mailbox leeg komt.

Onze bewezen aanpak bestaat er daarom uit om eerst de knelpunten te bepalen.

Deze aanpak heeft als fundament het citaat van Confucius over leren van vaardigheden. Deze betekent in het Nederlands:

*“Vertel het me en ik zal het vergeten.  
Laat het me zien en ik zal het onthouden.  
Laat het me ervaren en ik zal het me eigen maken.”*

Het gevolg is dat jij weer de touwtjes in handen houdt, je productiviteit en kwaliteit verhoogt en minder stress ervaart. Door deze professionele ontwikkeling krijg je ook meer plezier in je werk.



## Voor wie?

### **De persoonlijke 1 op 1 VIP begeleiding is niet voor iedereen!**

Sterker nog, ik adviseer je liever een andere oplossing als de enige motivatie is dat je leidinggevende jou gestuurd heeft. Want dan zal de individuele coaching timemanagement niet succesvol zijn.

Ben jij iemand die zelf anders met zijn werk wil omgaan en vindt dat je op het professionele vlak nog kan groeien, dan wil ik graag met je als coach en mentor aan de slag gaan met dit VIP programma.

Je bent van harte welkom als VIP, als je jezelf herkent in één of meerdere motieven die ik hieronder heb opgesomd.

Je wilt:

- eerst kijken of het tussen ons klikt;
- vooraf vertellen waar je in je werk het meeste last van hebt;
- uit eigen motivatie veranderen;
- weer werkplezier en werkgeluk ervaren;
- snel starten met het begeleidingstraject;
- snel resultaat zien;
- face to face begeleiding met onverdeelde aandacht voor jou;
- een prettige en realistische sparringspartner;
- vertrouwelijke behandeling van alle besproken zaken;
- vooraf een heldere doelstelling op papier;
- maatwerk op jouw persoonlijkheid en werksituatie;

Je wilt meer dan alleen een boek of tips op internet. Tijdens het VIP begeleidingsprogramma krijg je inzichten en vaardigheden die je anders niet opdoet. Hier heb je de rest van je leven plezier van.

## Weer rust in je werk krijgen gaat niet vanzelf

Sterker nog het kost tijd en energie om weer overzicht en controle te krijgen over alles wat op jouw bordje ligt.

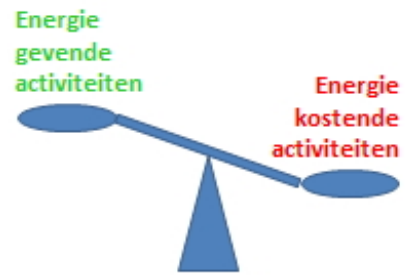
Maar je wilt ook weer een betere werk privé balans.

Deze inspanning verdien je wel dubbel en dwars terug.

Wil je dat niet dan kunnen we samen hier niet succesvol in zijn.

Alleen met motivatie vanuit jezelf zal dit VIP begeleidingstraject slagen.

Heb jij dat, bel mij dan nu op [073-6232804](tel:073-6232804) of stuur een e-mail naar [Eric@EenHelderHoofd.nl](mailto:Eric@EenHelderHoofd.nl) als je nog vragen hebt of even wil sparren of dit 1 op 1 VIP begeleidingstraject iets voor je is.



## Mijn inzet is tijdelijk, maar het resultaat is blijvend.

Voor jou als manager, leidinggevende of professionals die behoefte heeft om meer overzicht en controle te krijgen over het werk, specifiek afgestemd op jouw eigen situatie, is er personal coaching / persoonlijke VIP begeleiding voor effectiever werken en time-management mogelijk.

Ik, als jouw mentor, leer je hoofd- en bijzaken te scheiden en je aandacht te concentreren op de echt belangrijke aken.

Je krijgt hierdoor meer overzicht, rust, kan beter prioriteiten stellen en plannen.

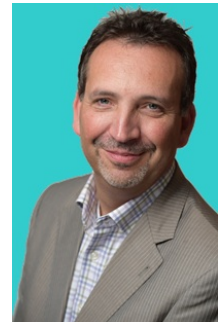
Ik vind niets mooier dan te delen wat ik heb geleerd, met degene die staan te popelen om nog beter te worden in het organiseren van hun werk.

Passend bij de situatie gaan wij jou, als VIP, onder persoonlijke begeleiding, één op één coachen om het werk en je functie te organiseren.

Dit is nog effectiever voor jou die serieus gemotiveerd is om iets te gaan doen aan die waan van de dag.

Ik leer jou zelf de "code te kraken" die past bij jouw persoonlijkheid, om dagelijks het spel van boven op je werk te blijven te winnen.

Onze bewezen aanpak bestaat uit een traject van 4 sessies van 2 uur.



## Van werkstress bestrijden naar werkplezier

**Doe er nu iets aan. Stop de werkstress en zorg dat je weer boven op je werk zit, in plaats van er onder begraven te worden.**

**Investeer in jezelf, want jij bent het waard, voor jezelf, je collega's en je gezin.**

De persoonlijke 1 op 1 VIP begeleiding bestaat uit 4 x 2 uur. Daarna heeft men een compleet overzicht van werk, met een persoonlijk dashboard, projectenlijst en een actielijst.

Ook het gebruik van archief en computer komt hierbij nadrukkelijk aan de orde zodat deze optimaal ingericht worden voor efficiënt gebruik.

**Dit levert de persoonlijke 1 op 1 VIP begeleiding jou op**

Na het volgen van deze persoonlijke 1 op 1 timemanagement VIP begeleiding kun je nog beter je voornemens de baas blijven.

Hierdoor ervaar je minder stress.

Valkuilen die tijd kosten kan je herkennen en je hebt de vaardigheden om deze te omzeilen.

Je ben capabel om minimaal één maal per dag je e-mail inbox leeg te hebben en overzicht te houden over je werk.

Met deze persoonlijke timemanagement begeleiding houd jij weer zelf de touwtjes in handen.

*Dit zeggen onze deelnemers wat ze na de begeleiding hebben bereikt:*

- Nooit meer dingen vergeten
- Het heerlijke gevoel van een lege mailbox
- Nooit meer zoeken
- Innerlijke rust / nachtrust
- Effectiever werken
- De baas over je agenda
- Beter plannen en organiseren
- Omgaan met uitstelgedrag
- Zonder stress op vakantie
- Direct uitvoerbare slimmer werken tips
- Meer ruimte voor creativiteit
- Een helder hoofd
- 10 tot 20% verbetering van de persoonlijke effectiviteit
- Burnout preventie en stressmanagement
- Een leven lang profijt van deze nieuwe vaardigheden

## Praktijkervaringen van deelnemers

Enkele van onze vele deelnemers die jou voor gegaan zijn, hebben beschreven hoe zij de persoonlijke 1 op 1 vip begeleiding hebben ervaren.

Klik op de naam en lees het persoonlijke uitgebreide ervaringsverslag van ons 1 op 1 begeleidingsprogramma.

- “Oppakken van belangrijke zaken i.p.v. de urgente taken.”  
[Laurens Vos, Gemeente Nijkerk](#)
- “Meer grip krijgen op de lopende projecten.”  
[Niels Springeling, PSI B.V., Zwolle](#)
- “Goed zicht op openstaande zaken en kan ik acties goed afgerond krijgen.”  
[Raimond Brookman, Info Support B.V., Veenendaal](#)
- “Weer mijn structuur en zelfvertrouwen terug.”  
[Carolo Post, SVO Vakopleiding Food](#)
- “Nu veel bewuster organiseren van alle zaken die op me af komen!”  
[Sikko Oegema, BMD Advies](#)
- “Nu weet ik van te voren wat een dag/week voor werkdruk meebrengt.”  
[Edwin Qualm, Namaste Reizen](#)
- “Nu hollen die feiten achter mij aan, i.p.v. andersom.”  
[Cecile Snijders, Communicatiebureau Breinkracht](#)
- “Dit geeft mijzelf rust en dat merken ook mijn collega’s op.”  
[Charlotte la Lau, CheckMark Labrecruitment](#)
- “Meer structuur en beter gebruik Outlook”.  
[Ruud Megens, R.M.S. Advies en interim consultancy](#)
- “Overzicht, rust en structuur”



Jeroen Knol, PENTA College CSG

- “Afspraken met klanten, leveranciers en medewerkers beter nakomen.”

Felix van Hintum, Northsea B.V. yacht support

- “Ik ben weer vrolijk en mijn kamer is opgeruimd.”

Anne Marie van Hees, BTL Nederland BV

## Wachttijden

---

Er is **een wachttijd** voor een gratis intakegesprek bij ons op kantoor.

Het gratis intakegesprek is zonder verdere verplichtingen. Het biedt jou de gelegenheid om persoonlijk kennis te maken met mij als je persoonlijke mentor / coach.

Aan het einde van het intakegesprek heb jij helder wat het 1 op 1 VIP begeleidingstraject voor jou kan betekenen.

### Gratis verhelderend telefoongesprek

Wil je liever eerst telefonisch contact. Maak dan gebruik van het gratis verhelderend telefoongesprek (Clarity Call), over wat 1 op 1 VIP begeleiding voor jou kan opleveren.

### Waarom persoonlijke 1 op 1 VIP begeleiding bij Een Helder Hoofd?

Als je een nieuwe dakkapel zoekt, ga je dan naar een willekeurig bouwbedrijf of naar een dakkapellenspecialist?

Naar de dakkapellenspecialist toch!

Zo is het ook begeleiding en coaching op het gebied van timemanagement.

Als jij op zoek bent naar een timemanagement specialist, dan ben je bij mij op het juiste adres. Ik begeleid je op de weg van jouw professionele ontwikkeling van tijdmanagement en zelfmanagement.

Je ontwikkelt vaardigheden waar je de rest van je leven profijt van blijft houden.



### 1. Intakegesprek



### 2. Digitale vragenlijst



### 3. Afspraken plannen

## Herken jij je in onderstaand verhaal?

---

Bekijk eens onderstaande probleembeschrijving. Deze is door een deelnemer verteld bij het gratis kennismakingsgesprek voor individuele coaching bij timemanagement.

### “Ik zit in een negatieve spiraal naar beneden”

---

Binnen onze organisatie is er een reductie geweest van 25 FTE's en zijn we in het nieuwe seizoen gestart met 3

nieuwe diensten. Daardoor loopt niet alles soepel.

Ik krijg steeds meer moeite met het omgaan en het blussen van brandjes. Alles lijkt wel urgent. Dat trek ik niet meer binnen mijn normale werkuren.

De berg is niet meer te overzien en ik heb een achterstand die ik niet meer op korte termijn kan inhalen. Wel heb ik een fijne leidinggevende, waarmee ik goede gesprekken kan voeren.

Maar meer dan begrip krijgen voor mijn situatie zit er gezien de huidige mogelijkheden van hem en de organisatie niet in.

Vorige week kwam ik op het punt dat ik me ziek wilde melden. Ik heb hoofdpijn en lig wakker van het werk.

Normaal zouden het aantal taken en het incidentele werkzaamheden uren wel passen. Vergeleken met anderen heb ik niet te veel taken, maar ik ervaar het als heel erg druk.

Ik overzie het niet meer en heb chaos in mijn hoofd. Ik kan mij daardoor niet meer concentreren en zit in een negatieve spiraal naar beneden.

Ik kom er niet meer uit.

Kan wel een planning maken maar als er iedere keer weer dingen bijkomen, onverwachte dingen, loopt de dag niet zoals gepland. Dan loop ik erop vast. Dan overzie ik het niet meer

Ik krijg het gevoel van geen grip hebben op mijn eigen werkzaamheden. Ik maak wel een plan maar kan het niet uitvoeren door een hele hoop dingen.

Het werk is heel divers en dat maakt het weer leuk.

Vaker nee zeggen, is een dingetje. Wat mijn leidinggevende zegt is: "Je vraagt ook nooit om hulp en je zegt ook nooit nee, als een collega wat vraagt".

Dat heeft hij vaker gezegd. Maar tussen weten en doen zit voor mij nog een behoorlijke stap.

Thuisblijven is geen structurele oplossing.

Ik zie nog wel licht aan het einde van de tunnel, en heb nog veel plezier in het werk. Maar ik zeg wel dat ik niet zo verder door kan gaan, anders gaat het niet goed.

Dan val ik waarschijnlijk voor langere tijd uit.

## Herken je dit verhaal?

---

Krijg meer duidelijkheid met een [gratis verhelderend telefoongesprek \(Clarity Call\)](#), over wat de 1 op 1 VIP begeleiding voor jou kan opleveren. Bijvoorbeeld weer meer zin in je werk en energie overhouden voor andere dingen. Zoals je gezin, vrienden, hobby's en sport.

## Geheimhouding

---

De coachingsgesprekken zijn volledig vertrouwelijk.

Ik hanteer een geheimhoudingsplicht. Alles wat je met mij als coach bespreekt blijft tussen ons. Ook al heeft je werkgever betaald en de opdracht gegeven voor het coachingstraject.

Er zal nooit zonder jouw toestemming vertrouwelijke informatie aan je werkgever doorgegeven worden.

Wel zal ik je helpen om met je leidinggevende in gesprek te gaan, zodat je zelf kunt aangegeven welke inzichten je hebt opgedaan en wat je behoefte is.

## Vergoeding van de investering

---

Werkgevers vergoeden steeds vaker de investering van mentorschap, coaching of deelname aan workshops, als onderdeel van het arbeidsvoorwaardenpakket, vanuit het opleidingsbudget of beperking van het ziekteverzuim.

Als je leidinggevende hier niet in wil investeren, kijk dan of er binnen je persoonsgebonden scholingsbudget een mogelijkheid is. Vraag aan de HR- of personeelsafdeling naar de regelingen in jouw organisatie.

Voor ondernemers is coaching / training doorgaans aftrekbaar voor de belasting.

## Ben jij verantwoordelijke voor HR en/of je medewerkers?

---

Trekt een medewerker het niet meer, of zit iemand in het pre-burn-out stadium, klaagt regelmatig over werkdruk of maakt structureel overuren?

Heeft jouw medewerker behoefte aan coaching op de timemanagement en zelfmanagement competenties plannen en organiseren?

Deze persoonlijke en intensieve VIP begeleiding is voor mensen die het te druk hebben, stress ervaren, het overzicht kwijt zijn, meer energie willen en meer grip willen op hun tijd, energie en stress.


Graag ga ik met jou vrijblijvend in gesprek over onze aanpak.

Bel tijdens kantoor uren [073-623 28 04](tel:073-623-28-04).


## EenHelderHoofd.nl

---

Beeckendael 7  
5221 PK Den Bosch

 [073-6 232 804](tel:073-6-232-804)

Vanuit België : 00 31 73 6232804

 [www.eenhelderhoofd.nl](http://www.eenhelderhoofd.nl)

 [office@EenHelderHoofd.nl](mailto:office@EenHelderHoofd.nl)



EenHelderHoofd.nl is gevestigd in Kasteel Beeckendael

---

