

Digitaal in Balans - e-learning

DOELSTELLINGEN

Stress, lange to do-lijsten, strakke deadlines: het werk zit je vaak op de hielen. Het overweldigende aanbod aan digitale tools vergemakkelijkt je taken, maar het heeft ook een keerzijde. Je krijgt continu meldingen, je bent sneller afgeleid, en de grens tussen je werk- en privéleven vervaagt. Hoog tijd om de balans terug te vinden! Tijdens deze cursus krijg je nuttige tips die écht het verschil maken. Zo leer je efficiënt omgaan met de digitale tools in je huidige werkomgeving.

Deze opleiding heeft als doelstelling om:

- deelnemers te leren het hoofd koel te houden in tijden van stress;
- deelnemers te leren hun taken efficiënter en met de juiste digitale hulpmiddelen af te werken.

SAMENVATTING

Categorie:

- Persoonlijke ontwikkeling

Niveau:

Basic

Type opleiding:

E-Learning

Prijs:

In kader van paritair initiatief, worden de paritaire prijsrichtlijnen toegepast.

DOELGROEP

De opleiding is geschikt voor iedereen die regelmatig digitale tools gebruikt om zijn

of haar werk te doen.

VEREISTE VOORKENNIS

Basic level: er is geen specifieke voorkennis vereist voor deze opleiding.

PROGRAMMA

Programma

Inhoud

Deelnemers leren in deze cursus aan de hand van een scenario:

- realistisch plannen;
- de juiste prioriteiten stellen;
- efficiënt werken;
- op tijd afsluiten;
- voldoende slapen.

Praktische Informatie

Duurtijd: 30 minuten

METHODOLOGIE

Type opleiding:

- **E-learning:** U kunt deze opleiding via e-learning volgen door gebruik te maken van een online leerplatform.

Opleidingsmateriaal:

- Online leerplatform