Digitaal in Balans

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 hun werk te doen.

VEREISTE VOORKENNIS

Personal development opleiding: deze opleiding vereist geen specifieke voorkennis.

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

Een **'E-learning'** is 100% zelfstudie. Je logt individueel in op het MyFA leerplatform en verwerkt op eigen tempo leerinhoud die je aangeboden wordt via een interactieve presentatie. Je kan deze online training volgen waar, wanneer en zo vaak je maar wil. Het lesmateriaal bestaat uit een digitale format met tekst, video, afbeeldingen, animaties, testvragen en/of verwijzingen naar relevante documenten en/of websites.

Opleidingsmateriaal:

- Online leerplatform