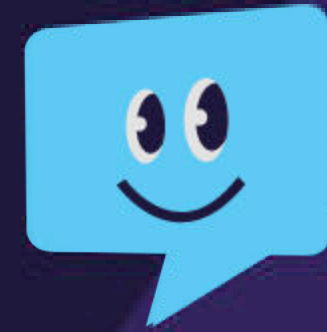


# communicatie helden



professioneler door training



# Compacte leergang

## Grip op jouw tijd

Ontdek de kracht van prioriteiten stellen en nooit meer te druk zijn





# Herken je dit?

Heb je het gevoel dat je  
altijd achter de feiten  
aanloopt?

Lijkt het alsof er nooit  
genoeg tijd is om alles af  
te krijgen?

Beïnvloeden stress en  
uitstelgedrag jouw  
productiviteit en  
welzijn?

**Neem de regie over je tijd en energie!**



# Klaar om grip te krijgen op je agenda en je doelen? Dit is wat je krijgt:



- **E-learnings 24/7 toegang via de app of via de site.**
  - E-learning Nooit meer te druk
  - E-learning Prioriteiten stellen
  - Extra: online cursus Beter in Balans
- **1 live Trainingsdag dinsdag 3 juni 2025, 9.30 - 17.00 uur**
  - Communicatiehelden, Van der Valk A1, Amersfoort
- **1-op-1 coachgesprek**
  - Als afronding van de compacte leergang krijg je een een-op-een gesprek waarin jij jouw agenda onder de loep neemt. Zo wordt dat wat je geleerd hebt direct toegepast op jouw (werk)leven. Hoe fijn is dat.



# Dit ga je leren tijdens je trainingsdag: Nooit meer te druk



- ✓ **Stressbewustzijn**  
Begrijp de ware aard van stress, zowel de positieve als negatieve invloeden ervan op jou.
- ✓ **Gedragsanalyse**  
Onderzoek je eigen gedrag, identificeer stressoren en ontdek je persoonlijke druktemagneten via de 5P's.
- ✓ **Checklist aandachtsherstel**  
Ontvang een praktische 9-stappen checklist voor het herstellen van aandacht en het managen van stress.







# Dit ga je leren tijdens je trainingsdag:

## Prioriteiten stellen

- ✓ **Inzicht in de essentie van prioriteiten**  
Begrijp de cruciale rol van prioriteiten voor succes in zowel persoonlijk als professioneel leven.
- ✓ **Besluitvorming voor jouw doelen**  
Leer beslissingen nemen die direct bijdragen aan het bereiken van jouw specifieke doelen.
- ✓ **Een efficiënte taakaanpak**  
Ontdek hoe je taken met de hoogste prioriteit met plezier en focus aanpakt, zonder uitstelgedrag.



# Wat is het resultaat van Grip op jouw tijd?



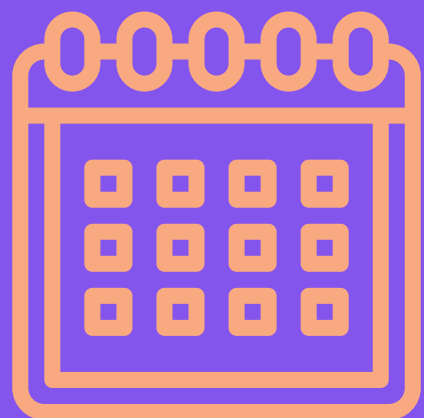
## Meer gedaan in minder tijd!

Ontdek hoe je met slimme technieken je focus vergroot en je to-do lijst eindelijk kunt afvinken



## Rust in je hoofd, balans in je leven

Leer stress te verminderen en creëer overzicht, zodat je met een ontspannen gevoel je dag doorkomt.



## Ruimte voor wat écht belangrijk is

Krijg grip op je agenda en maak tijd vrij voor de dingen die jou energie en voldoening geven.

# All-in tarief Compacte leergang

## Grip op jouw tijd



Eenmalig: 975 euro, excl. 21% btw en 69,50 euro arrangementkosten.  
Inclusief programma zoals omschreven, e-learnings, live trainingsdag  
en een-op-een coachgesprek.

Klanten geven Communicatiehelden  
een 9,4/10 uit 200 reviews

**Best beoordeelde service 2025** Google ★★★★★ 4.7 gecertificeerd door: Trustindex © [Schrijf een recensie](#)

<p><b>M C</b> 14 Maart 2025</p> <p>★★★★★</p> <p>Met liefde de 200e review! Inhoudelijke sterke trainingen die op hele enthousiaste wijze worden gegeven. De tijd vloog voorbij. Ee... <a href="#">Lees verder</a></p>	<p><b>Martijn De mik</b> 11 Maart 2025</p> <p>★★★★★</p> <p>Interactief en leuk! Wat een enthousiasme</p>	<p><b>Vera Ter Beek</b> 10 Februari 2025</p> <p>★★★★★</p> <p>Leerzaam, verbazingwekkend, maar bovenal super interessant!</p>
---	--	--





# Waarom zou je wachten?

Schrijf je nu in via:



[Communicatiehelden.nl](https://communicatiehelden.nl)



[hallo@communicatiehelden.nl](mailto:hallo@communicatiehelden.nl)



033-7370459



# Groeipartners van Communicatiehelden



Rabobank



Restauratiefonds.



communicatie  
helden