

## TIMEMANAGEMENT VOOR FREELANCERS IN DE CREATIEVE SECTOR

Deze workshop is gericht op freelance schrijvers en journalisten die meer rust en minder stress in hun leven willen, zonder aan productiviteit, creativiteit of ambitie in te boeten.

### **Inhoud:**

In deze workshop leer je hoe je regie krijgt over je eigen agenda, zodat je rust en overzicht creëert en met meer plezier en concentratie je werk kunt doen. Ook het aanpakken van uitstelgedrag hoort hierbij.

De volgende onderwerpen komen aan bod:

- Welk leefritme past bij mij?
- Hoe kan ik efficiënter werken?
- Hoe zorg ik voor voldoende rust en ontspanning?
- Waar komt mijn uitstelgedrag vandaan, en wat doe ik eraan?
- Hoe voorkom ik ongewenste lege plekken in mijn agenda?
- Waarom doe ik altijd langer over een klus/taak dan ik vooraf dacht?
- Hoe maak ik een dag-, week-, maand-, en jaarplanning?
- Hoe schep ik ruimte voor grote projecten met onzekere (financiële) uitkomst?

### **Voor wie?**

Voor freelance schrijvers en journalisten, en ander zzp'ers in de creatieve sector.

### **Werkvorm:**

Gezamenlijk bespreken we de do's en don'ts van goed timemanagement en behandelen we de specifieke vragen en problemen van deelnemers. Ten slotte werken we in tweetallen aan ons individuele verbeterplan. De workshop duurt een halve dag.

### **Na deze training:**

- Heb je zicht op wat *voor jou* werkt
- Heb je handvaten om beter om te gaan met deadlines, drukte én stille periodes
- Ga je naar huis met een concreet plan om meer uit je dagen te halen

### **Docent:**

Deze training wordt gegeven door Brigit Kooijman, freelance journalist sinds ruim twee decennia. Ze schrijft onder meer voor *NRC Handelsblad* en *nrc.next*. Haar man bleef thuis voor de kinderen, waardoor ze als kostwinner altijd op zoek is geweest naar manieren om ambitie, werkplezier en efficiency te combineren.

### **Praktische Informatie:**

- Maximaal aantal deelnemers: 10.
- Bij de training zijn koffie en thee inbegrepen.
- De eerstkomende workshop vindt plaats op 18 september in Amsterdam
- Prijs: 120 euro / 60 euro voor leden van NVJ en Auteursbond

Meer info op <https://www.nvj.nl/agenda/timemanagement>

