



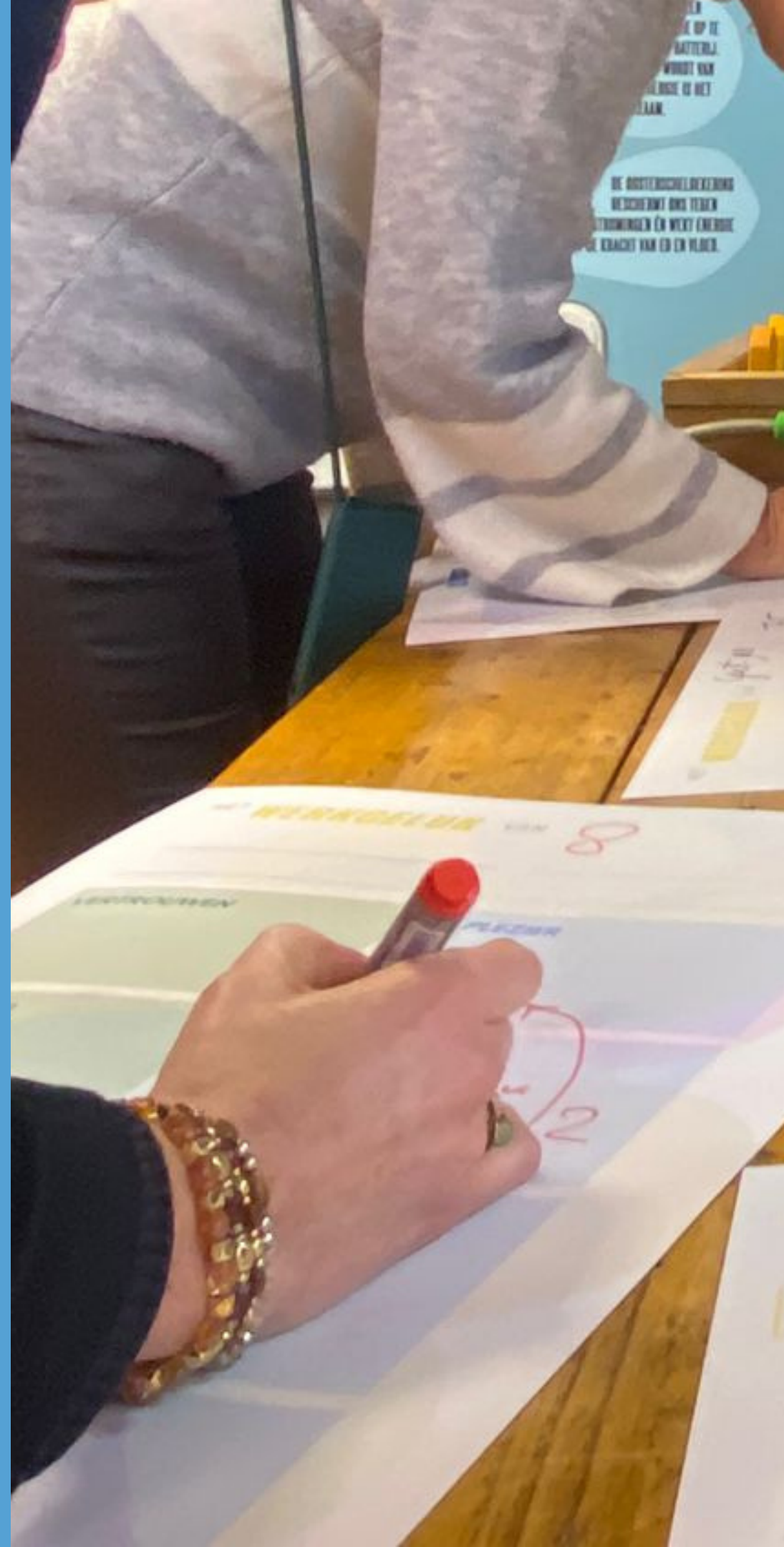
WORKSHOP WERKGELUK

MONITOR GROEP

FLUITEND NAAR JE WERK

Als je fulltime werkt, werk je in je leven ongeveer 83.000 uur. Dan is het prettig als je die uren met plezier doorbrengt. Goed nieuws: je hebt invloed op je eigen werkgeluk!

In de workshop krijg je inzicht in je eigen gelukmakers en je energiegelvers. Je maakt kennis met de acht factoren die je werkgeluk bepalen. Je oefent met het geven van complimenten en leert op een positieve manier keuzes te maken in het werk. Tot slot maak je een persoonlijk werkgeluksplan, zodat jij concrete handvaten krijgt om aan de slag te met het versterken van jouw werkgeluk.



OVER DE WORKSHOP

MONITOR GROEP

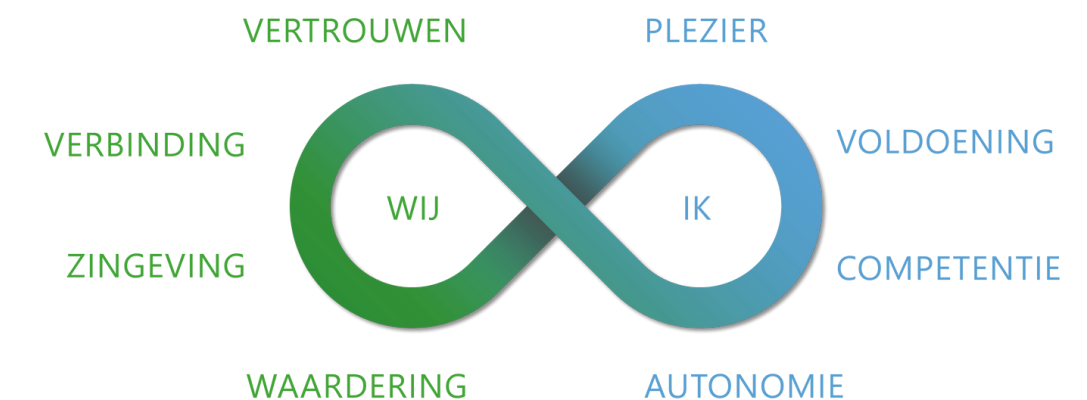
IN HET KORT

Vooraf vullen de deelnemers een vragenlijst in over hun werkgeluk en tijdens de workshop ontvangen ze een persoonlijk geluksprofiel. Hierin zien zij wat hen gelukkig maakt in het werk en op welke punten dit kan worden versterkt. Deze inzichten helpen bij het maken van positieve keuzes in het werk.

PROGRAMMA

- Introductie op het model de 8 van werkgeluk (MonitorGroep)
- Persoonlijkheid en ons brein
- Positieve Psychologie
- Flow
- Waarderen
- Een persoonlijk werkgeluksplan

8 VAN WERKGELUK



RESULTAAT

Deze workshop geeft inzicht in je eigen werkgeluk en je eigen regie op dit gebied. Je ziet hoe je door middel van positieve keuzes in je werk, je het werkgeluk kunt beïnvloeden. Dit zorgt voor meer flow en werkgeluk. Als bonus: je leert je collega's nog beter kennen en dat geeft een boost aan de verbinding in het team.

FACILITATORS



YANNICK
VAN DER VEEN

Coach Werkgeluk



TANJA
GROENEWEGEN

Trainer, Coach

PRAKTISCHE INFORMATIE

MONITOR GROEP

OVER DE WORKSHOP

Vooraf vullen de deelnemers een vragenlijst in over hun werkgeluk. Ze ontvangen een persoonlijk geluksprofiel. Deze inzichten helpen om positieve keuzes te maken in je werk. Tijdens de workshop maken de deelnemers een persoonlijk werkgeluksplan waarbij iedere factor van de 8 van werkgeluk aan bod komt.



DEELNEMERS

Tot 12



TIJD

3 uur



LOCATIE

In-company of digitaal



TARIEF

1.400,- Incl. trainingsmateriaal, online intake over jullie leerdoelen en korte vragenlijst vooraf voor de deelnemers over hun werkdruk.

JA, WE GAAN ERVOOR!

