



WORKSHOP WERKDRUK

MONITOR GROEP

NOOIT MEER TE DRUK

Onze inboxen en to-do lijsten puilen uit, we rennen van de ene afspraak naar de volgende, we zijn vergroeid met onze telefoon en een constante stroom aan informatie komt ons tegemoet. Onzekerheid en burn-out liggen op de loer en we vergeten hoe we onszelf moeten opladen.

Waar de werkdruk té hoog oploopt, slokt dit het werkgeluk in rap tempo op. Zonde! Hoog tijd voor de workshop: Nooit meer te druk! De deelnemers leren werken met aandacht: meer focus, meer eigen regie en minder stress. Geen cursus time-management, maar hernieuwde aandacht voor het werk en de keuzes die we daarin maken.

OVER DE WORKSHOP

MONITOR GROEP

IN HET KORT

Een te hoge werkdruk remt het werkgeluk. Tijdens deze workshop geven we de deelnemers via theorie en oefeningen meer invloed op hun werk en werkdruk. Dit brengt meer voldoening, assertiviteit en geeft meer grip op stress.



PROGRAMMA

- Werkdruk & werkgeluk
- Hoe zit het met de werkdruk in Nederland? Cijfers en inzichten
- Herkennen van signalen bij jezelf en elkaar
- Welke overtuigingen hebben we?
- Welke overtuigingen helpen en beperken ons?
- Werken met aandacht (focus) en flow
- Energiegevers en energielekken
- Veel praktische tips, van monnikenuur tot mindfulness

RESULTAAT

Meer focus, meer eigen regie en minder stress. De deelnemers gaan hun werk doen met meer voldoening, zijn assertiever en ervaren daardoor minder stress. Na afloop krijgen de deelnemers een buddy en helpen ze elkaar twee weken lang om vast te houden aan hun doelen.

FACILITATORS



ARIE PIETER
VELDHOEN

Coach Werkgeluk



CARLIJN STAM

Coach Werkgeluk

PRAKTISCHE INFORMATIE

MONITOR GROEP

WORKSHOP WERKDruk: NOOIT MEER TE DRUK

Deze workshop biedt een mooi startpunt en inzichten om te werken aan een betere werkbalans. In een online intake vooraf met de leidinggevende of twee medewerkers in het team bespreken we jullie specifieke wensen en leerdoelen, zodat we gedurende de workshop specifieke accenten kunnen leggen.



DEELNEMERS

Tot 12 deelnemers



TIJD

3 uur



LOCATIE

In-company of digitaal



TARIEF

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

JA, WE GAAN ERVOOR!

