



VAN WERKDRUK NAAR WERKGELUK

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.

Een hoge werkdruk en werkgeluk gaan vaak goed samen. Een te hoge werkdruk daarentegen, slokt het werkgeluk in rap tempo op. We noemen werkdruk dan ook een 'dishappifier'. Het loont daarom om aandacht te besteden aan werkdruk én werkgeluk. In de duo-workshop 'Van werkdruk naar werkgeluk' gaan de deelnemers met beide punten aan de slag.



OVER DE DUO-WORKSHOP

IN HET KORT

Deze workshop bestaat uit twee delen. In workshop 1 besteden we aandacht aan een goede werkbalans. In workshop 2 gaan de deelnemers aan de slag met alle factoren van de 8 van werkgeluk.

PROGRAMMA

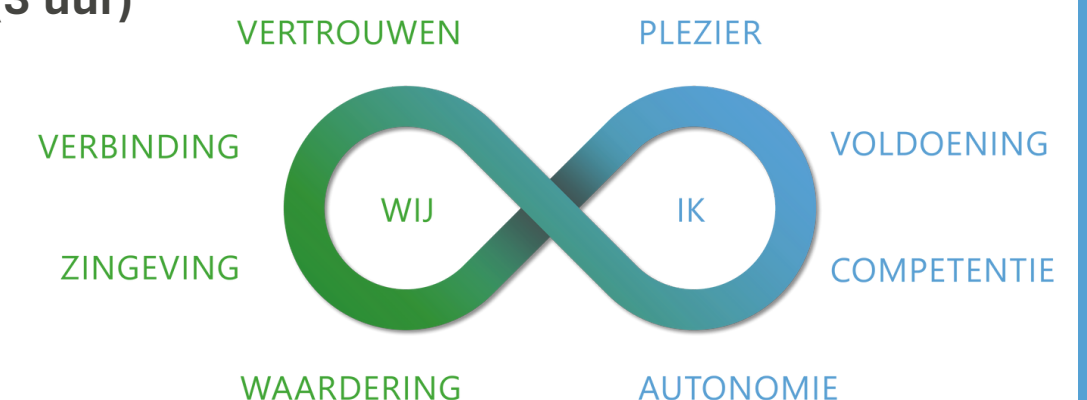
- **Workshop 1: Nooit meer te druk (3 uur)**

- Wat is werkdruk?
- Welke overtuigingen hebben we?
- Mijn beste zelf, weg met het schuldgevoel
- Werken met aandacht (focus) en flow
- Energiegevers en energielekken
- Praktische tips

- **Workshop 2: Fluitend naar je werk (3 uur)**

- De 8 van werkgeluk
- Persoonlijkheid en ons brein
- Positieve psychologie
- Persoonlijk leiderschap
- Waarderen

8 VAN WERKGELUK



FACILITATORS



NIENKE DOUMA

Trainer, Coach Focus op Werk



**ARIE PIETER
VELDHOEN**

Coach Werkgeluk

PRAKTISCHE INFORMATIE

MONITOR GROEP

DUO-WORKSHOP VAN WERKDRUK NAAR WERKGELUK

Met deze workshops leg je een mooie basis voor het werken aan werkgeluk. Medewerkers vullen vooraf een persoonlijk vragenlijst in ontvangen tijdens de workshop een persoonlijk werkgeluksprofiel. Met de inzichten uit dit profiel gaan ze tijdens de workshops aan de slag.



DEELNEMERS

Tot 12 deelnemers



TIJD

Twee sessies van drie uur per sessie



LOCATIE

In-company of digitaal



TARIEF

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



JA, WE GAAN ERVOOR!

