

WORKSHOP

Van werkdruk naar 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 zowel werkdruk als werkgeluk.

In de combinatieworkshop 'Van werkdruk naar werkgeluk' gaan de deelnemers met beide punten aan de slag. Het bestaat uit twee sessies: Workshop 1 'Nooit meer te druk' en Workshop 2 'Fluitend naar je werk'.

**GRIP OP JE WERKDRUK
&
WERKEN AAN WERKGELUK**

MONITOR GROEP

WERKEN AAN WERKGELUK

IN DE WORKSHOP IS AANDACHT VOOR

Workshop 1: Nooit meer te druk

- Introductie op werkdruk, persoonlijke overtuigingen, werken met aandacht (focus) en flow. Energiegevers en energielekken. Veel praktische tips.

Workshop 2: Werken aan werkgeluk

- De 8 van werkgeluk, persoonlijkheid en ons brein, positieve psychologie, persoonlijk leiderschap
- Aan de slag met een persoonlijk werkgeluksplan.

COACH WERKGELUK
ARIE PIETER VELDHOEN

RESULTAAT

Een gezonde werkdruk én aandacht voor de 8 van werkgeluk zijn dé dingen die nodig zijn voor het ervaren van meer werkgeluk. Na deze duoworkshop hebben de deelnemers alle tools in handen om regie te nemen op hun werk en daarmee zelf hun werkgeluk te vergroten.

ONDERZOEKER WERKGELUK
MARLIES VAN DISSEL

PRAKTISCHE INFORMATIE



DUUR

2 sessies
3 uur per sessie

TARIEF

2.600,-



VRAGENLIJST

Ter voorbereiding vullen de deelnemers een vragenlijst in over werkdruk en werkgeluk. Deelnemers ontvangen een persoonlijk geluksprofiel



DEELNEMERS

Tot 12



JA, IK WIL DEZE WORKSHOP

Mail: info@monitorgroep.nl

Of bel: 030 – 2887 558



LOCATIE

Incompany of digitaal.