



**MEER GRIP OP JE
WERKDruk.**

WORKSHOP

Nooit meer te druk

Onze inboxen en to-do lijsten puilen uit, we gaan van de ene afspraak naar de volgende 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.

Tijdens deze workshop leer je om bewust keuzes te maken zodat je meer controle over je werk krijgt. De deelnemers leren werken met aandacht: meer focus en eigen regie, minder stress. Geen cursus timemanagement, maar hernieuwde aandacht voor het werk en de keuzes die we daarin maken. We verschuiven de focus: kijk naar wat je wél hebt gedaan in plaats van wat je niet hebt gedaan!

MONITOR GROEP

WERKEN AAN WERKGELUK

IN DE WORKSHOP IS AANDACHT VOOR

- Wat is werkdruk? Werkdruk is persoonlijk.
- Welke overtuigingen hebben we?
Welke helpen en beperken ons?
- Werken met aandacht (focus) en flow.
Stoppen met switchtaken.
- Energiegevers en energielekken.
- Veel praktische tips, van monnikenuur tot mindfulness.

RESULTAAT

Meer focus en eigen regie, 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.

ADVISEUR WERKGELUK
& TEAMCOACH
XANDRA OLIVIER



COACH WERKGELUK
ARIE PIETER VELDHOEN



PRAKTISCHE INFORMATIE



DUUR

3 uur

TARIEF

1.350,-



LOCATIE

In-company, bij voorkeur in een grote overlegkamer of op een externe locatie.

Online via Zoom. Deelnemers maken een actieplan op een persoonlijk online Jamboard.



JA, IK WIL DEZE WORKSHOP

Mail: info@monitorgroep.nl

Of bel: 030 – 2887 558



DEELNEMERS

Tot 12

VORM

Afwisseling van theorie, tips en praktische oefeningen. Ruimte voor persoonlijke ervaringen en doelen.

