

ENERGIEK THUISWERKEN

Training in virtual classroom



Werken vanuit huis. De hele dag online overleggen, vervagende grenzen tussen werk en privé, minder contact met collega's. Hoe blijf je in deze periode van thuiswerken energiek, fit en betrokken? Een hele uitdaging, nu alle vanzelfsprekendheden in je dagelijkse werkritme zijn weggefallen.

In deze training van 2 X 2,5 uur in een virtual classroom werk je gericht en geïnspireerd aan jouw persoonlijke doelen. Je ervaart wat voor jou belangrijk is om energiek vanuit huis te werken, wat dit met je gevoel doet en hoe je een prettig en effectief kompas in jouw dagelijkse werkritme kan verankeren. Zo gaat energie weer stromen! Je bouwt nieuwe werkpatronen op, krijgt een betere werk-privé balans en vergroot je persoonlijke effectiviteit en werkplezier. Tussen de twee modules in word je gekoppeld aan een buddy.

Ons brein houdt niet van verandering maar van voorspelbaarheid: nieuwe routines ontwikkelen is daarom extra uitdagend. Deze training helpt je om je valkuilen van oud gedrag los te laten en nieuw energie gevende werkpatronen op te bouwen.

In twee inspirerende interactieve bijeenkomsten:

- Maak je jouw 'coronakompas' wat is voor jou werkelijk belangrijk in deze periode nu thuiswerken de norm is? Je hebt geen controle op de toekomst, maar wel hoe jij met de situatie omgaat.
- Maak je jouw energiebalanskaart, met het vitaliteitsmodel van Cpvey. Wat kost jou energie op dit moment in je werk en privé-leven? Waar krijg je energie van? Waar laad jij van op?
- Werk je aan jouw valkuilen en leerpunten in het werken vanuit huis: werkritme vormgeven, variatie aanbrengen, gemotiveerd en geïnspireerd blijven, doelen en grenzen stellen, omgaan met afleiding, koers houden, sociaal contact met je collega's onderhouden.
- Kom je tot inspirerende inzichten en acties waarmee jij energiek en in balans blijft en je werkplezier op peil houdt.
- Wissel je ervaringen met collega deelnemers uit en leer je van elkaar.

In deze training werken we met verrassende werkvormen uit Acceptance and Commitment Training (ACT). ACT kent een stevige neuropsychologische basis en gaat over mentale vitaliteit, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden en verlangens.

Voor wie? Deze training is voor iedereen die energiek en bevoegen wil werken vanuit huis, die de eigen manier van werken vanuit huis aan het uitvinden is.

Duur en data: online 2 X 2,5 uur: woensdag 3 en 17 maart van 9.30 tot 12 uur, via ZOOMPro.

Prijs: € 350,50 excl. btw

Aantal deelnemers: maximaal 8

Deelnemers over deze workshop

*'Deze workshop is bijna coaching/therapie plus. Verrassend en heeft heel veel inzicht gebracht'.
'Het is net dat extra zetje dat je nodig hebt om dingen anders te gaan doen! Na de eerste module voelde ik al meer energie en inspiratie om het anders en beter aan te pakken voor mezelf'.
'Zo fijn om je 'struggles' te delen met anderen en de herkenning en steun daarin te vinden. Hebben ook zoveel gelachen met elkaar'.*

Over de trainers



Drs. Peggy Burghouts is sinds haar carrière in het bedrijfsleven inmiddels twintig jaar actief op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Als trainer en als coach combineert ze op een dynamische wijze diepgang met een praktische insteek. Haar expertise is er vooral op gericht om hoofd (weer) met hart te verbinden, om gevoel (weer) te laten spreken, om energie (weer) te laten stromen, om kracht (weer) te voelen en om balans (weer) te ervaren. Elke dag weer ervaart zij het als een voorrecht om op deze manier met professionals te kunnen werken. Kijk voor meer informatie op www.peggyburghouts.nl.

Drs. Annette Aarts draagt als trainer, coach en opleider bij aan de ontwikkeling van mensen, teams en professionals. Vanuit het gedachtegoed van ACT werkt zij aan het versterken van de mentale flexibiliteit en vitaliteit van mensen. Annette ontwikkelt en verzorgt o.m. incompanyprogramma's op het gebied van mentale vitaliteit. Ook geeft zij geaccrediteerde nascholingen voor professioneel begeleiders met ACT. Kijk voor meer informatie op www.anderseigen.nl.



Opdrachtgevers

Wij werken voor o.m. Brocef, ABN AMRO bank, Rabobank Nederland, Ministerie van Buitenlandse Zaken, Provincie Gelderland, GGD Noord en Oost Gelderland, KPN, Gemeente Zwolle, Barentskrans Advocaten, Generali verzekeringen, Randstad Nederland, UMC Utrecht, Ministerie van VROM, RIVM.