



## Slim omgaan met je energie! online training

De training 'Slim omgaan met je energie' is een interessante online-training die jou handvatten geeft om op een zo plezierige mogelijke manier (thuis) te werken en je energie op peil te houden. Je maakt een Persoonlijk Profiel dat inzicht geeft in een aantal aspecten van jouw persoonlijkheid, je krijgt concrete handvatten over hoe je slim om kunt gaan met je energie, je krijgt ondersteuning in het vinden van een voor jou goede balans tussen werk en privé en de mogelijkheid om hierover met collega's te sparren. Het programma wordt toegespitst op basis van de intakeformulieren.

### Na het volgen van de training

- Heb je een beeld over een persoonlijkheidsaspecten die van invloed zijn op jouw energieniveau
- Heb je inzicht in energieslurpers en energiegevers
- Weet je welke draaiknoppen tot jouw beschikking staan om balans te brengen
- Ben je in staat om op basis daarvan in te schatten hoe je jouw leven en werk(dag) moet indelen
- Heb je kunnen sparren over een aantal aspecten waar je nu tegenaan loopt
- Heb je een praktisch, persoonlijk plan voor de komende periode
- Heb je een leuke, onderhoudende training gehad

### Voor wie

Voor iedereen die met collega's wil leren over hoe je beter met je energie om kunt gaan, voor iedereen die op een vrolijke manier een steuntje in de rug kan gebruiken en als je samen met collega's dit thema persoonlijk wilt onderzoeken.

### Programma

*Vooraf: intakeformulier, logboek*

Ochtend 1 (9.00 uur-12.00 uur)

- Kennismaking
- Energie slurpers en energiegevers
- Persoonlijk profiel : toelichting & maken van eigen profiel
- Sparren & speedcoachen

*Tussendoor: voornemen in de praktijk & Test invullen (FFPI)*

Ochtend 2 (9.00 – 12.00 uur)

- Concentratielekken
- Balans werk-privé
- Persoonlijkheid en energie
- Sparren en speedcoachen
- Persoonlijk plan

### **Werkwijze**

Het is een online training en je krijgt een uitnodigingslink voor MS-teams gemaïld.

We werken met korte toelichtingen, uitwisseling van ervaringen, Mentimeter, wandelend bellen en uitwisselingen. Je krijgt vooraf een intakeformulier gemaïld

Als je een smartphone hebt is het fijn als je deze bij de hand hebt, net als pen en papier!

Het is ook een persoonlijke training, we gaan ervan uit dat je je scherm deelt en uitlogt voor andere werkzaamheden!

### **Door wie**

Caroline Boogaard is organisatiepsycholoog , gespecialiseerd in persoonlijke effectiviteit, stres-en energiemangement en teamontwikkeling. Zij combineert een praktische aanpak met wetenschap, persoonlijke aandacht en luchtigheid.

### **Praktisch**

Duur : twee ochtenden  
Maximaal aantal deelnemers : 12  
Informatie : TBA, Training, Begeleiding & Advies  
Caroline Boogaard, 0622206922  
info@tbatraining.nl    www.tbatraining.nl