



Slim omgaan met je energie! Fysiek of online

De training 'Slim omgaan met je energie' is een interessante 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.

Het programma wordt fysiek (een dag) of online (twee ochtenden) aangeboden.

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 met collega's 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-12.30 uur)

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

Middag (fysiek vervolg van de ochtend: 13.15 – 16.30) of Online ochtend 2 (9.00 – 12.30 uur)

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

Werkwijze

We werken met korte toelichtingen, uitwisseling van ervaringen, verschillende oefeningen & een persoonlijk actieplan. Je krijgt vooraf een intakeformulier gemaild

Als de training online gegeven wordt krijg je een uitnodigingslink voor MS-teams gemaild. Ook dan werken we met korte toelichtingen, verschillende werkvormen en persoonlijke uitwisselingen.

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 dat je uitlogt voor andere werkzaamheden!

Door wie

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

Praktisch

Duur

Fysiek: 9.00 uur – 16.30 uur

Online: 9.00 uur – 12.30 uur

Aantal deelnemers

Er zullen maximaal 10 deelnemers zijn

Studiebelasting

8 uur aanwezigheid tijdens de training, één uur voorbereiding, één uur tussentijdse opdracht (logboek en interview). In totaal 10 uur.

Informatie

TBA, Training, Begeleiding & Advies

Caroline Boogaard, 0622206922

info@tbatraining.nl www.tbatraining.nl