KUN JIJ VANUIT JE KRACHT OMGAAN MET VERANDERINGEN?

VITALITEIT & WERKPLEZIER IN TIJDEN VAN VERANDERING

Er gebeurt veel binnen maatschappelijke organisaties en de publieke sector: reorganisaties, andere financieringsvormen, andere samenwerkingsvormen, andere verwachtingen etc. Dit vraagt van jou als medewerker een hoge mate van flexibiliteit. Om de veelal complexe projecten uit te voeren in goede samenwerking met andere partijen is het nodig dat je: kan omgaan met veranderingen en onzekerheden, creativiteit toont in de uitvoering van het werk en genoeg kunde en vertrouwen uitstraalt, Dit kan alleen als je werkt vanuit je kracht. Wat heb je daarvoor nodig? Waar krijg je energie van, hoe blijf je vitaal en ga je verbinding aan?

De training Vitaliteit & Werkplezier biedt nieuwe perspectieven en energie. Wat levert je energie en wat zijn juist energielekken? Hoe richt je je concreet op wat je wilt bereiken en wat je daarvoor nodig hebt? Hoe ga je effectief om met belemmerende overtuigingen? Tot slot leer je effectief om te gaan met je cirkel van invloed, vanuit je kracht te communiceren met anderen en effectief ondersteuning te bieden en te ontvangen.

DOELGROEP

Medewerkers of Managers

EERSTE BIJEENKOMST

In het begin ligt de nadruk op een analyse van de energie en stressfactoren. Hoe reageer je op stressoren en veranderingen? Waar ligt je kracht? Wat pak je aan? Wat ga je uit de weg? De focus ligt op de eigen kracht en inventiviteit. Je leert verschillende strategieën, coachtechnieken en je werkt aan het aanscherpen van je persoonlijke leerdoel.

TWEEDE BIJEENKOMST

Vervolgens gaan we in op de werking van het brein in relatie tot stress en plezier. Wat gebeurt er in ons brein als we stress ervaren? Hoe kunnen we vitaler omgaan met negatieve emoties en gedachten die ons in de weg zitten.

DERDE (EN MOGELIJK VIERDE) BIJEENKOMST

We gaan in op de interactie met onze omgeving, waar heb je invloed op en waar niet? Hoe blijf je dicht bij je kracht in communicatie met de ander? In deze bijeenkomst focussen we op jou en je collega's en de functie van ondersteuning in stress. Hoe bewaak je je eigen grenzen? Hoe ga je als manager/mede-werker om met veranderingen en emoties van jezelf en in het team?

INDIVIDUELE BEGELEIDING

Naast de training word je individueel begeleid in één of een aantal coachgesprekken

INTERESSE?

Kom tot nieuwe inzichten, praktische tips en win enorm aan vitaliteit en plezier. Ruim baan om meer van je baan te maken. Heb je interesse neem contact op met één van de trainers.

VOOR MEER INFORMATIE EN AANMELDING:

Han Verhoeven (MDFnl)
hv@mdf.nl
06 442235475

Irene Lausberg
info@irenelausberg.nl
06 30963640