

VITAAL IN JE WERK TRAINING

Inhoud

In deze incompany training maken deelnemers letterlijk de energiebalans op van hoe hun leven er op dit moment uit ziet. Ze worden bewust gemaakt van de eigen (dis)balans werk-privé en wat ze daar zelf in kunnen doen. Door te werken met opdrachten, oefeningen en twee individuele coachgesprekken, nemen medewerkers zelf de regie om vitaler in het werk te worden.

Programma

Vorbereidende thuisopdracht

Dag 1:

- Inzicht in balans, wat is dat?
- Hoe staat het met mijn vitaliteit in het werk?

Thuisopdracht en individueel coachgesprek.

Dag 2:

- Wat kan en wil ik veranderen?
- Hoe ga ik dat doen en welke stappen zet ik daartoe?

Thuisopdracht en individueel coachgesprek.

Dag 1

De eerste dag staat in het thema van inzicht en bewustwording in de eigen balans. Aan de hand van het JD-R model gaan we dieper in op thema's als bevoegenheid en werkstress, energiegevers en -vreters. Maar ook hoe dat er voor de deelnemers uitziet. Dit doen we zowel plenair als in subgroepjes. Het resultaat na deze dag is dat deelnemers inzicht hebben in hun eigen balans werk-privé.

Dag 2

Tijdens de 2e dag gaan we verder met de aspecten die de deelnemer kan en wil veranderen. Op deze 2e dag gaat de deelnemer vooral aan de slag met het hoe. Wat ga jij veranderen? Waar ga je mee door en zijn er ook dingen waar je mee gaat stoppen? De deelnemer maakt zijn eigen plan met concrete doelen en komt tot stappen die hij gaat zetten. Om die laatste stap te versterken, krijgt elke deelnemer een 2e individuele coaching. Dit maakt dat het geleerde daadwerkelijk ingezet wordt.

De training is natuurlijk vitaal ingericht, aangekleed met praktische en eenvoudige vitale acties die de deelnemers elke dag weer kunnen toepassen.

Resultaat

Uw medewerker heeft zicht op de eigen vitaliteit en is beter in staat om daarin bij te sturen. Dit levert meer bevoegen medewerkers op en werkt positief preventief op verzuim.

Kosten

De prijs per deelnemer voor deze training is € 795,- . Groepsgrootte 10-12 deelnemers.

Hiervoor krijgt u:

- twee ervaren trainers/coaches, dus veel individuele begeleiding.
- 2 dagen training met activerende werkvormen en de kracht van het werken in de groep. Uit ervaring blijkt dat deelnemers elkaar na de training blijven steunen.
- 2 keer individuele coaching per deelnemer voor persoonlijke verdieping.

OVER DE TRAINSTERS

Jannie Hopman van Werk & vitaal



Jannie is een energiek en actief persoon. Ze houdt van actief (buiten) bezig zijn, ontwikkeling en genieten van het leven. Ze heeft na haar studie HBO Mens en Arbeid jaren als HR adviseur gewerkt. in diverse branches. Vervolgens is ze na een post HBO Coachopleiding in 2017 gestart met haar eigen bedrijf en werkt als vitaliteitcoach/trainer, stressherstelcoach en slaapprocoach.

Monique Bos-Wijers van Effectonmind; Mens- en organisatieontwikkeling



Monique is spontaan en actief. Ze houdt van gezelligheid, de natuur en ontwikkeling. Ze studeerde Organisatie-ontwikkeling en bedrijfsopleidingen op de universiteit, werkte jaren in HRM & HRD functies, ook als leidinggevende en startte in 2013 na een post HBO coachopleiding als zelfstandig (team)coach/trainer. Ook werkt ze als docent Learning & development in organisaties bij de Hogeschool van Arnhem en Nijmegen .