

Ten Duis
personeelsmanagement
organiseert:

WORKSHOP

**Geen werkdruk
maar werkgeluk!**



BROCHURE



Geen werkdruk maar werkgeluk!

Ervaar je regelmatig hoge werkdruk, minder regelruimte en meer werk dat gedaan moet worden door minder collega's? De afgelopen jaren is het aantal werknemers met stress en burn-out klachten mede hierdoor toegenomen. Deze psychische klachten kunnen zorgen voor een verstoorde balans tussen werk en privé. Het is belangrijk om beide kanten van deze balans te analyseren en te zoeken naar een oplossing, om werkstress te verminderen en werkgeluk te bevorderen.

De verwachtingen zijn hoog, vooral die van onszelf!

We leven in hectische tijden waarin veranderingen elkaar snel opvolgen. Een hoog verantwoordelijkheidsgevoel en perfectionisme kunnen ervoor zorgen dat je, onbewust, het roer uit handen geeft en alleen nog maar bezig bent met 'het goed doen' en zoeken naar waardering en erkenning. In een snel veranderende werkomgeving is het belangrijk dat je leert hoe je proactief kunt omgaan met de uitdagingen die je tegenkomt en hoe je zelf de regie kunt pakken. Je zult merken dat jouw werkdruk beter hanteerbaar wordt en je meer werkgeluk vindt!

In deze workshop zoeken we de balans. Leer het beste uit jezelf te halen en tegelijkertijd om te gaan met jouw valkuilen en de grenzen van jouw belastbaarheid.

Voor wie is deze workshop?

Deze workshop is voor jou

- Als je werkdruk vaak als lastig ervaart
- Als je pas tevreden bent als, het in jouw ogen, perfect is
- Als je van jezelf geen fouten mag maken

EN

- Als je kritisch naar jezelf wilt kijken
- Als je jezelf wilt leren waarderen
- Als je de regie wilt hebben over je eigen functioneren

Ga in de arena staan en heb de moed om kwetsbaar te zijn en grenzen te stellen

Waar gaan we voor?

Even weg uit de waan van de dag en op zoek naar je eigen kwaliteiten, waarden en veerkracht. Maar ook naar de balans tussen voldoen aan verwachtingen en zorg voor jezelf. Je geeft jezelf de ruimte

WORKSHOP

Geen werkdruk maar werkgeluk!

om niet alles te hoeven en overal verantwoordelijk voor te zijn, maar keuzes te maken. Het gaat om in de arena te gaan staan en de moed te hebben om kritisch te zijn ten opzichte van je eigen belastbaarheid, jouw grenzen en de eisen die aan je gesteld worden zodat je kunt groeien en leren.

Wat gaan we precies doen?

Reflectie, oefeningen en theorie wisselen elkaar af. De training wordt gegeven in kleine groepen. Hierdoor is er veel ruimte voor persoonlijke aandacht. Er wordt voortdurend gewerkt met en aan jouw leerdoelen en jouw persoonlijke situatie.

Je realiseert je dat jouw uniek-zijn waardevoller is dan maar blijven voldoen aan verwachtingen

Wat is er na de workshop bereikt?

Na de workshop ben je je bewust van wat je zelf kan doen om je werkdruk positief te beïnvloeden. Hoe je het óók kunt benutten om het beste uit jezelf te halen en hoe je kunt voorkomen dat het je belemmert in het maken van je eigen keuzes waardoor je ergens uitkomt waar je helemaal niet wilt zijn. Je bent je beter bewust van je eigen waarden en veerkracht. Je realiseert je dat jouw uniek-zijn waardevol is en belangrijker dan het voldoen aan verwachtingen.

Meld je aan via info@tenduis.nl

De workshops staan gepland op

Dinsdag 10 september 2019

Woensdag 9 oktober 2019

Donderdag 7 november 2019

(Er is plek voor 4 tot 8 deelnemers)

Investing

De kosten bedragen € 535,- excl. BTW per deelnemer

De workshop duurt van 9.00 tot 16.30 uur

We verzorgen lunch, thee en koffie

Locatie: Enschede

Voor vragen mail naar info@tenduis.nl of bel naar 053-4310196