

Workshop Blij(f) in Balans Grip op werkdruk

In deze workshop maak je kennis met een 5-tal levensfasen. Iedere levensfase kent zijn kenmerken, kwaliteiten, valkuilen en stresstriggers. Inzicht in deze factoren geven richting aan hoe jij hier in je eigen (werk)leven invulling aan kunt geven, om zo jouw werk-privé balans te verbeteren en je beleving van werkdruk te verlagen.

Inhoud

De rol die betaald werk in het leven van mensen speelt, is niet een leven lang hetzelfde. Wat er precies verandert en wanneer is voor iedereen anders. Dit is ook niet persé leeftijdsgebonden. Belangrijk is om te ontdekken aan welke knoppen je kunt draaien om ervoor te zorgen dat je energiek en gelukkig in het leven staat; zowel op het werk als privé.

Verbindend

Tijdens deze workshop leer jij en je collega's elkaar op inspirerende wijze beter kennen en begrijpen. Dit heeft een positief effect op de verbinding en onderlinge samenwerking. Met elkaar ontdek je de verschillen tussen de levensfasen en hoe je hier in de praktijk mee aan de slag kunt.



Resultaat

Je bent bewust van de levensfase waarin je je nu bevindt en aan welke knoppen je kunt draaien om duurzaam en gelukkig inzetbaar te blijven. Daarnaast heb je inzicht verkregen in de andere levensfasen waar jouw collega's zich mogelijk in bevinden. Ook stimuleert de workshop jouw eigen verantwoordelijkheid en wendbaarheid ten aanzien van werk en kun je veel beter omgaan met jouw beleving van werkdruk.

“Afstand nemen door een stap *zijwaarts* of *achterwaarts* te zetten, kan ons helpen de juiste weg voorwaarts te ontdekken.”