

LEKKER WERKEN, LEKKER LEVEN...

werken aan vitaliteit

Intro

We hebben het druk. We willen carrière maken, onze partner aandacht geven, onze kinderen opvoeden, en er een boeiend sociaal leven op nahouden. Daarnaast werken we aan onze conditie, doen we vrijwilligerswerk en zijn we mantelzorger. Niet vreemd dat de balans soms verstoord is. Het is dus van belang om te leren omgaan met de druk om te presteren én de juiste balans te vinden tussen werk- en zorgtaken en vrije tijd. Succesvol in balans en fit zijn betekent: flexibel en assertief zijn, kunnen onderhandelen en kunnen omgaan met spanning.

Ons uitgangspunt is dat ieder mens in zichzelf een krachtbron heeft om dit allemaal aan te kunnen, maar die niet altijd weet te vinden. Dan is deze krachtbron lastig in te zetten, juist wanneer het in (te) drukke persoonlijke en professionele tijden nodig is. Leren lekker te werken en lekker te leven betekent in onze visie werken aan je menszijn als geheel: emotioneel, fysiek, mentaal en spiritueel. Zo wordt aan vitaliteit op alle niveaus binnen en buiten het werk gewerkt.

De training 'Lekker werken, lekker leven' is preventief en werkt opbouwend aan vitaliteit. Dit betekent dat alle vier aspecten van het menszijn in combinatie met de realiteit van het werk aan bod komen in verschillende werkvormen tijdens deze training. We zullen ook stilstaan bij wat de organisatie als medewerker van je verlangt en hoe jij je daartoe verhoudt én afspraken met jezelf en met jouw leidinggevende maken voor nu en in de toekomst.

Opzet

- Er vinden vijf bijeenkomsten plaats van 1 dagdeel. De tijden van de bijeenkomst worden met de opdrachtgever bepaald.
- Voorafgaand aan de training ontvang iedere deelnemer een aantal opdrachten ter voorbereiding, waaronder een afstemmingsgesprek met zijn direct leidinggevende.
- Gezien de intensiteit van de training is het maximale aantal deelnemers 8.
- De totale tijdsinvestering bedraagt ongeveer:
 - **Bijeenkomsten** 20 uur
 - **Vorbereidende huiswerkopdrachten** 10 uur
 - **Vorbereiding in denken, voelen en doen** afhankelijk van de eigen leef- en leerstijl

De globale inhoud van de bijeenkomsten:

LEKKER WERKEN, LEKKER LEVEN...

Bijeenkomst 1

Het emotionele aspect

- Kennismaking met jezelf, elkaar en het thema
- Ik en mijn emoties
- Leren in het nu te voelen
- Voedende en slopende emoties
- Moodboard: Ik over een jaar
- Vertaling naar de praktijk van het werken binnen de school

Bijeenkomst 2

Het fysieke aspect

- Wat weet ik van mijn fysieke aspect? Wat merk ik? In welke fase merk ik iets?
- Fysieke oefeningen
- Fysiek: wat is opbouw / wat is afbraak?
- Ik en mijn voeding
- Vertaling naar de praktijk van het werken binnen de school

Bijeenkomst 3

Het mentale aspect

- Korte inleiding over mentale modellen
- Socialisatie rondom lekker werken, lekker leven

- Jouw interne vitaliteitscoach
- Leren ja zeggen, leren nee zeggen
- Vertaling naar de praktijk van het werken binnen de school

Bijeenkomst 4

Het spirituele aspect

- Wat zijn mijn bronnen van energie? Hoe boor ik ze aan?
- Vitaliteitsmeditatie
- Stilte
- Vertaling naar de praktijk van het werken binnen de school

Bijeenkomst 5

Lekker werken, lekker leven

- Bijeenkomst 5 wordt ingevuld mede op basis van wensen van de deelnemers.
- Tussen bijeenkomst 4 en 5 voert iedere deelnemer een gesprek met zijn direct leidinggevende over de opbrengst van de training, over de nieuwe inzichten in het eigen persoonlijk en professionele leren en werken. Op basis van dit gesprek worden (vernieuwde) werkafspraken gemaakt.

Voorafgaand en gedurende het traject vindt er overleg en afstemming plaats met de directie e/o hoofd HRM.

Voor meer informatie

Gerda Nobel
06 20419591