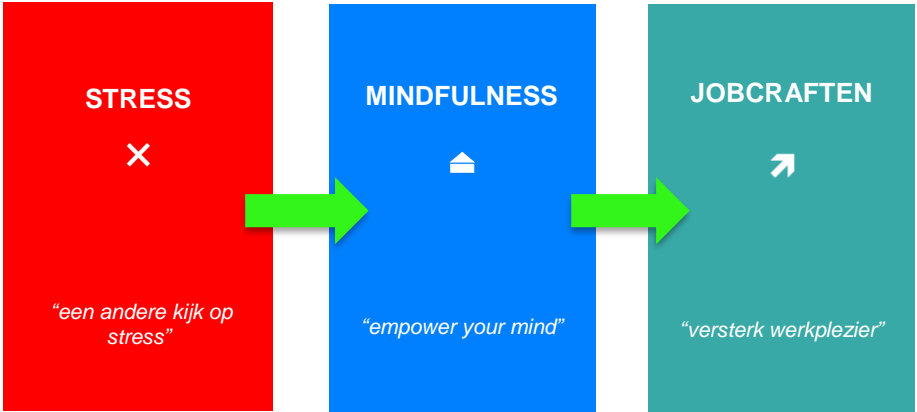


Van werkdruk naar werkgeluk



- ✓ *Lunch & Learn*
- ✓ *Masterclass*
- ✓ *Volledige training*



Masja Bijman
trainer en
loopbaancoach

Well-Bee heeft een programma ontwikkeld om te komen van werkdruk naar werkgeluk in 3 stappen. Een drieluik op maat aansluitend bij de doelen van de organisatie en als onderdeel van duurzame inzetbaarheid.

De modules zetten aan tot het nemen van eigen regie in werk en werkplezier. Op een laagdrempelige wijze kunnen organisaties en medewerkers kennis maken met stressmanagement, mindfulness en jobcraften.



Inhoud

#1 Stress

Wat is stress, hoe werkt stress in je lichaam en brein? Hoe ga je zelf met stress om, hoe maak je stress bespreekbaar in de organisatie? Wat kun je doen als medewerker en als leidinggevende om de stress en druk te verminderen? Een andere kijk op stress.

#2 Mindfulness

We zorgen vaak wel voor fysieke fitheid maar nog nauwelijks voor onze mentale fitheid. Met mindfulness kun je de switch maken van stress naar werkplezier. Je traint je aandacht spier. Met korte praktische oefening voor in het dagelijks werk maak je kennis met Mindfulness. Bewust je aandacht richten op waar je energie van krijgt en acceptatie voor daar waar je geen invloed op hebt.

#3 Jobcraften

Sleutelen aan je eigen baan, kiezen waar je je aandacht op richt en hoe? Dit natuurlijk wel aansluitend bij de doelen van de organisatie. Door middel van je mind, werkzaamheden, werkomgeving en contacten in je baan kun je meer invloed uitoefenen op je eigen baan dan je denkt. In deze workshop ontwerp je je eigen job-craft experiment samen met collega's en bedenkt je eenvoudige oplossingen om je baan weer leuk te maken en de regie te nemen op je eigen werkplezier.

Voor wie ?

- ✓ Lunch & Learn; voor bedrijven, afdelingen en teams.
- ✓ Masterclass; voor HR, bedrijfsarts, coaches en leidinggevenden.
- ✓ Volledige training; voor iedereen die meer diepgang en beoefening wil.

Praktische zaken

Wij verzorgen het drieluik in-company of op onze prachtige trainingslocatie in Westwoud.

Voor start data Masterclass en training zie www.well-bee.nl

Well-Bee
Masja Bijman
06-18569305
m.bijman@well-bee.nl
Oudijk 69, 1617 KP Westwoud

