



Training Vitaliteitsmanagement II: Authenticiteit als bron van performance

Doelen

De deelnemers krijgen:

- ☞ Inzicht in zich zelf, hun actuele vragen en de mogelijkheden om hun performance te verbeteren
- ☞ Zicht op waar het werkelijk om gaat, en dus ook op wat niet zo belangrijk is als het misschien lijkt
- ☞ Concrete tips en voornemens om gedragsveranderingen door te voeren
- ☞ In een coachingsgesprek na zes weken een individuele concretisering van de resultaten van de workshop

Thema's

- ☞ Jouw 'Life balance': werk, privé-leven, samenleving, én: jijzelf als individu
- ☞ Beweging en ademhaling (met oefeningen)
- ☞ Jouw beroepsbiografie: Ontwikkeling en realisatie in je beroep
- ☞ Jouw waarden in je beroep
- ☞ Jouw supportteam: de mensen om je heen
- ☞ Experimenten in je eigen leven leren plannen en uitvoeren

Methodes

- ☞ Korte inhoudelijke bijdragen
- ☞ Reflectie en oefeningen
- ☞ Gesprek en uitwisseling
- ☞ Coachingsgesprek na 6 weken

Doelgroepen

Mensen die

- ☞ Training Stress en vitaliteit I gevolgd hebben en toe zijn aan een update en verdieping
- ☞ Het werken 'vanuit eigen kracht' sterker willen ontwikkelen
- ☞ Leidinggevende verantwoordelijkheden, dan wel verantwoordelijkheden als zelfstandige hebben
- ☞ Het gevaar lopen zich te overwerken of voelen dat het 'niet meer vanzelf gaat'
- ☞ Betere werkkwaliteit willen leveren
- ☞ Met hun team beter willen presteren

Duur

- ☞ 1 - 1 ½ dag