

Workshop Vitaliteitsmanageme II: Authenticiteit als bron van performance

Doelen

De deelnemers krijgen:

- ☞ Inzicht in zich zelf, in hun actuele vragen en in de mogelijkheden om hun performance te verbeteren
- ☞ Zicht op waar het werkelijk om gaat, en daarmee op wat niet zo belangrijk is als het misschien lijkt; dit levert een grote tijds- en energiebesparing op
- ☞ Conkrete 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
- ☞ Oefeningen
- ☞ Gesprek en uitwisseling
- ☞ Coachingsgesprek na 6 weken

Doelgroepen

Mensen die

- ☞ Workshop 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

Workshop-Leider

- ☞ Paul Wormer, arts MBA; www.paulwormer.nl,
- ☞ zelfstandig adviseur en vitaliteitscoach
- ☞ uitgebreide ervaring met groepen; interactief, communicatief en humorvol