

## ECHT in Balans: Mentale weerbaarheid en voor jezelf opkomen (incl. coaching)

Cursusduur: 2 Dagen    Cursuscode: EIB

### Beschrijving:

Deze training gaat over duurzame inzetbaarheid. Oftewel: een gebalanceerd leven voor een carrière in goede gezondheid. Hybride werken is bij veel organisaties de norm. Dat kan uitdagingen met zich meebrengen. Remote werken zorgt er namelijk voor dat je minder "live" contact hebt met collega's, waardoor je het gevoel kan krijgen er niet helemaal meer bij te horen. Je manager spreek je misschien maar enkele keren per week of zelfs per maand; discipline en zelfmanagement zijn belangrijker dan ooit.

Daarnaast zorgt thuiswerken ervoor dat de scheiding tussen werk en privé vervaagt. Misschien ben je thuis minder productief, omdat je gezin veel van je vraagt? Of is het juist andersom: doordat de drempel om nog even door te werken, 's avonds en in het weekend nog even wat e-mail weg te werken, door het thuiswerken zo laag geworden is, ben je misschien té productief en lijkt je werk een te grote plek in je leven te hebben ingenomen.

Herkenbaar?

Deze training gaat over het aanbrengen van regie, rust in je hoofd en happiness. Zowel zakelijk als privé. Zodat jouw leven in balans is en je je tijd besteedt aan dingen die je belangrijk vindt. In deze training leer je om balans in je leven aan te brengen door, met een uitstekende voorbereiding, de confrontatie met jezelf én met je omgeving aan te gaan en inzicht te krijgen in je valkuilen. Door minder sociaal contact en contact met collega's, kunnen die valkuilen blinde vlekken worden en voor je het weet, overschrijdt je je eigen grenzen, met alle gevolgen van dien.

Deze training bestaat uit twee energieke trainingsdagen volgens het Experience Training-concept. Na de training worden twee individuele coachingsgesprekken ingepland, waardoor de deelnemer optimaal gefaciliteerd wordt om in de praktijk te brengen wat in de training aan de orde is gekomen.

### Doelgroep:

Deze training is bedoeld voor een ieder die letterlijk en figuurlijk het werk mee naar huis neemt het gevoel heeft dat stress en drukte ongezonde proporties beginnen aan te nemen belangrijke zaken in het leven ingrijpend wil veranderen, maar niet weet hoelast ondervindt van social distancing en telewerkeneen betere band met collega's wil krijgen, ondanks de fysieke afstand weerbaarder wil worden en de regie terug wilde work-life balance wil optimaliseren

### Doelstelling:

- Na deze training heeft de deelnemer:
  - Tools om grenzen aan te geven
- Inzicht in eigen valkuilen die balans, succes en geluk belemmeren
  - Inzicht in wat er voor de deelnemer écht toe doet in het leven en een plan om daarnaar te handelen
- Vaardigheden om weerbaar met de omgeving om te gaan
  - Persoonlijke coachingsdoelen vastgesteld voor het vervolg na de training
- Hulpmiddelen om de externe (werk)druk in lijn te brengen met je eigen belastbaarheid

### Vereiste kennis en vaardigheden:

■

## Cursusinhoud:

De volgende onderwerpen komen in deze training aan de orde:

- Duurzame inzetbaarheid: wat is het en waarom is het juist nu zo belangrijk?
- Stress: wat is stress en waarom is het beroepsziekte nummer 1?
- Casus - extreme stress: de ervaringen en lessen van een ME-commandant
- Mentale weerbaarheid: hoe werkt ons brein?
- Regie: afrekenen met patronen die afleiden van je écht belangrijk vindt
- Leiding geven aan jezelf in stressvolle situaties
- Je eigen grenzen bewaken en duidelijk aangeven
- Effectieve keuzes maken om je work-life balance te optimaliseren
- Lastige gesprekken voeren (persoonlijk maatwerk). Dit kan zijn met een collega, met je partner, met een klant, etc.
- Plan je carrière

Welke onderwerpen naderhand in de coachingssessies worden behandeld, bepaalt de cursist zelf.

---

## Nadere informatie:

Neem voor nadere informatie of boekingen contact op met onze Customer Service Desk 030 - 60 89 444

[info@globalknowledge.nl](mailto:info@globalknowledge.nl)

[www.globalknowledge.com/nl-nl/](http://www.globalknowledge.com/nl-nl/)

Iepenhoeve 5, 3438 MR Nieuwegein