

Workshop Werk & Privé 4.0: "Haal het beste uit jezelf!"



Ambtenaren



Persoonlijke ontwikkeling



12
Deelnemers



1
Aantal dagen

€ 625.00

Investering

“De kwaliteit van je vragen bepaalt de kwaliteit van je leven” – Tony Robbins

Vaak heb je in je dagelijkse flow niet de energie en de tijd om doelbewust met belangrijke vragen om te gaan...

- Hoe haal je het beste uit jezelf en je carrière zonder te kort te doen aan je familie, vrienden, of dat het ten koste gaat van jouw me-time?
- Hoe creëer je de optimale balans tussen presteren, avontuur en innerlijke rust?
- Hoe voorkom je overmatige stress en verander je een stressvolle dag in een topdag?
- Hoe zeg je ‘nee’ tegen ongewenste commitments zonder reputatie- of relatieschade?

In deze workshop gaan we samen de uitdaging aan om in korte tijd antwoord te vinden op deze vragen en een stevige basis te creëren voor een energiek, betekenisvol en succesvol leven.

Dit doen we door:

- de oorzaken van de werk en privé 4.0 knelpunten in beeld te brengen;
- de tools en technieken van ‘s werelds beste entrepreneurs, CEO’s, en atleten toe te passen;
- je eigen plan op maat te bouwen om de tools die voor jou belangrijk zijn te integreren in je werk en je privé leven.

Programma

Deze workshop bestaat uit een mix van 25% theorie en 75% praktijk. Belangrijke tools en technieken worden individueel en in groepsverband toegepast en je persoonlijke vraagstukken en cases worden zo veel mogelijk verwerkt in de oefeningen met extra ruimte voor reflectie, vragen en discussie aan het einde van elk onderdeel van de workshop.

Doelgroep

Voor wie?

Ambtenaren

Na deze training

- ✓ heb je beter inzicht in de oorzaken van de werk en privé knelpunten van onze tijd;
- ✓ heb je bewezen tools en technieken om je prestaties en levenskwaliteit te verhogen;
- ✓ heb je een persoonlijk plan om deze tools te integreren in je werk en je privé leven.

Cursusdagen

Deze workshop is bedoeld voor jonge ambtenaren (Millennials) die uit zijn op een optimale werk- en privé reset, die zowel hun prestaties als levenskwaliteit willen verhogen en zoeken naar de balans tussen een bruisend leven en een uitdagende baan.

Taal

De workshop wordt in het Nederlands gegeven, maar kan ook in het Engels aangevraagd worden.