

10 lessen voor een voor werkgeluk

Programma

Les 1: Kennismaking: wie ben jij? De vier stappen in een kleine casus.

Blok 1: Omgaan met stress

Les 2: Hoe kan ik in plaats van tijdsdruk ruimte creëren in mijn werk?

Les 3: Hoe reageer ik op lastige klanten, collega's, systemen?

Les 4: Hoe kan ik beter omgaan fouten?

Blok 2: Omgaan met uitdagingen

Les 5: Wat te doen met verveling?

Les 6: Hoe werk ik beter samen in/met mijn team?

Les 7: Waar en hoe vind ik steun, inspiratie, rust?

Blok 3: Een volgende stap?

Les 8: Dromen over de toekomst

Les 9: Stappen richting de toekomst

Les 10: Hoe blijf ik op dit pad?

Planning

Programma onder voorbehoud, in afstemming met deelnemers.
Maandagen of donderdagen nog beslissen.
Van 13 of 17 maart tot en met 15 of 18 mei.

Hoe zijn de lessen?

Op basis van het boek Een 10 voor werkgeluk in vier stappen.
We oefenen met en op elkaar de vier stappen:

- We dragen bij aan elkaars geluk én ons eigen geluk
- We delen kracht en kwetsbaarheid
- We leren speels en bewust
- We gaan doelgericht te werk én genieten van de lessen.

Theorie/oefening/structuur aan de hand van het boek. Lichte huiswerksuggesties om te oefenen in de praktijk van het werk.

Deelnemers aan het woord

Zie www.een10voorwerkgeluk.nl/werkgeluk-weekend (een voorganger van deze cursus)

Van harte
welkom!

