

Grip op je Werk – **incompany** programma



Altijd druk en toch nooit klaar? Voortdurend aan het rennen en toch het gevoel dat het nooit genoeg is? Je werk stapelt zich voortdurend op? Niet toekomen aan je eigenlijke werk door alle overlegmomenten, de 'tussendoortjes', de waan van de dag... Of wil je moeiteloos werken en je dag met een tevreden gevoel afsluiten, zonder losse eindjes, met rust en ruimte in je hoofd?

Wil jij meer grip op jezelf, je werk en je omgeving? Ook jij kunt koersvast handelen zonder afgeleid te worden door de hectiek en waan van alledag. In het programma 'Grip op je werk' leer je bewust en effectief om te gaan met werkdruk. Je brengt jouw stressfactoren in kaart en leert de signalen van stress tijdig te herkennen en hier proactief en daadkrachtig op in te spelen. Zo kun je je eigen kwaliteiten optimaal benutten in het dagelijks leven en in je werk. Je realiseert vanuit je eigen kracht je doelen zodat je minder wordt geleefd, meer energie hebt en kunt zijn wie je wilt zijn.

Het programma

In vijf inspirerende interactieve bijeenkomsten van 4 uur werk je onder begeleiding gericht aan:

- het verminderen van je werkdruk
- het loslaten van belemmerende gedragspatronen en opbouwen van nieuwe gedragspatronen
- het bereiken van een betere energiebalans
- het kennen van jouw energiegevers en -vreters
- het versterken van je persoonlijke vaardigheden: zoals grenzen stellen, prioriteren, managen van verwachtingen, duidelijkheid creëren, enz.
- het uitwisselen van ervaringen met collega's en leren van elkaar.

Wat levert het je op

- Je hebt rust en ruimte in je hoofd, je hebt geleerd je mindset aan te passen
- Je hebt zicht op je interne kompas – dat wat jou leidt en wat het effect is als je van je koers af raakt
- Je werkt met praktisch toepasbare tips die een groot verschil maken
- Je kan beter kiezen wat je eerst moet doen, wat je kan beïnvloeden en hoe je ervoor zorgt dat je werk plezierig blijft.



Praktische zaken

- 5 groepsbijeenkomsten van 4 uur in een periode van 15 weken, terugkomsessie van 2 uur
- 8 tot 10 deelnemers
- individueel intakegesprek
- tussentijdse praktijkopdrachten en uitwisseling met buddy

Opdrachtgever

Het programma Grip op je Werk is ontwikkeld in opdracht van Provincie Gelderland, door Anders Eigen, Annette Aarts in samenwerking met Vigor Groep, Hans van Gelderen.