

# Energiek thuiswerken

## training in virtual classroom



*Werken vanuit huis. De hele dag online overleggen, vervagende grenzen tussen werk en privé, minder contact met collega's. Hoe blijf je in deze periode van thuiswerken energiek, fit en betrokken? Een hele uitdaging, nu je vertrouwde patronen in je werk zijn weggevallen.*

In deze training van 3 x 2,5 uur in een virtual classroom werk je gericht en geïnspireerd aan jouw persoonlijke doelen. Je ervaart wat voor jou belangrijk is om energiek vanuit huis te werken, wat dit met je gevoel doet en hoe je een prettig en effectief kompas in jouw dagelijkse werkritme kan verankeren. Zo gaat de energie weer stromen! Je bouwt nieuwe werkpatronen op, krijgt een betere werk-privé balans en vergroot je persoonlijke effectiviteit en werkplezier. Tussen de drie modules in word je gekoppeld aan een buddy.

Ons brein houdt niet van verandering maar van voorspelbaarheid: nieuwe routines ontwikkelen is daarom extra uitdagend. Deze training helpt je om je valkuilen van oud gedrag los te laten en nieuwe energiegeevende werkpatronen op te bouwen.

In drie inspirerende interactieve bijeenkomsten:

- maak je jouw 'coronakompas', wat is voor jou werkelijk belangrijk in deze periode nu thuiswerken de norm is? je hebt geen controle op de toekomst, maar wel op hoe jij met de situatie omgaat.
- maak je jouw energiebalanskaart, met het vitaliteitsmodel van Covey. Wat kost jou energie op dit moment in je werk en privéleven? waar krijg jij energie van? waar laad jij van op?
- werk je aan jouw valkuilen en leerpunten in het werken vanuit huis: werkritme vormgeven, variatie aanbrengen, gemotiveerd en geïnspireerd blijven, doelen en grenzen stellen, omgaan met afleiding, koers houden, sociaal contact met je collega's onderhouden.
- kom je tot inspirerende inzichten en acties, waarmee jij energiek en in balans blijft, en je werkplezier op peil houdt.
- wissel je ervaringen met collegadeelnemers uit en leer je van elkaar.

We werken in deze training met o.a. verrassende methodieken uit o.m. Acceptance en Commitment Training (ACT). ACT kent een stevige neuropsychologische basis en gaat over mentale vitaliteit, uit je gewoontepatronen stappen en handelen in lijn met je waarden en verlangens.

**Voor wie?** Deze training is voor iedereen die energiek en bevrogen wil werken vanuit huis, die de eigen manier van werken vanuit huis aan het uitvinden is.

**Duur en data:** online 3 x 2,5 uur: woensdag 2 december, 16 december en 6 januari van 9.30 tot 12.00 uur, via ZoomPro.

**Prijs:** € 665,- excl. btw per deelnemer

**Informatie en inschrijven:** Annette Aarts, [annette@anderseigen.nl](mailto:annette@anderseigen.nl), 06 – 21555285

**Aantal deelnemers:** maximaal 10

### Over de trainers



Annette Aarts draagt als trainer, coach en opleider bij aan de ontwikkeling van mensen, teams en professionals. Vanuit het gedachtegoed van ACT werkt zij aan het versterken van de mentale flexibiliteit en vitaliteit van mensen. Annette ontwikkelt en verzorgt o.m. incompanyprogramma's op het gebied van persoonlijk leiderschap en mentale vitaliteit. Ook geeft zij geaccrediteerde nascholingen voor professioneel begeleiders. Kijk voor meer informatie op [www.anderseigen.nl](http://www.anderseigen.nl).

Peggy Burghouts is inmiddels twintig jaar actief op het gebied van persoonlijke ontwikkeling en leiderschap. Als trainer en als coach combineert ze op een dynamische wijze diepgang met een praktische insteek. Haar expertise is er vooral op gericht om hoofd (weer) met hart te verbinden, om gevoel (weer) te laten spreken, om energie (weer) te laten stromen, om kracht (weer) te voelen en om balans (weer) te ervaren. Kijk voor meer informatie op [www.peggyburghouts.nl](http://www.peggyburghouts.nl).



### Opdrachtgevers

Wij werken voor o.m. Ministerie van Buitenlandse Zaken, Provincie Gelderland, Brocacef, Rabobank Nederland, GGD Noord en Oost Gelderland, KPN, Gemeente Zwolle, Gemeente Deventer, Barentskrants Advocaten, ABN AMRO bank, CZ Groep, Randstad Nederland, UMC Utrecht.