

Veerkracht vanuit je waarden en talenten

Een concreet actieplan voor professionele groei

Ervaar je spanning of onevenwicht tussen wat je doet en wat je echt wil? Heb je het gevoel dat je te weinig regelruimte hebt en geeft dit je stress? Zit je met dilemma's waarbij je keuzes moet maken maar weet je niet waaraan deze keuzes te toetsen? Heb je vragen rond wat je precies wil met je verdere loopbaan? Wil je stilstaan bij waar je echt goed in bent? Wat je echt belangrijk vindt in je werk en je leven? En heb je nood aan concrete handvatten om aan de slag te gaan? Dan is dit programma iets voor jou!

Doelgroep

Iedereen die bekommerd is om zijn eigen duurzame inzetbaarheid (en/of die van medewerkers, collega's, ...), en die zijn veerkracht wil verhogen. Dit werkt immers preventief voor stress en burn-out

Programma-inhoud

- ▶ Hoe sta ik in mijn job? En hoe wil ik erin staan?
- ▶ Waar zitten spanningsvelden (bvb. work-life), wat geeft mij stress? Hoe kan/wil ik hier anders mee omgaan?
- ▶ Wat zie ik als mijn persoonlijke missie? Hoe geef ik deze vorm aan mijn professionele en persoonlijke groei?
- ▶ Wat zijn mijn waarden en talenten?
- ▶ Hoe duurzame keuzes maken vanuit mijn waarden en talenten?
- ▶ Welke concrete acties wil ik ondernemen?

Methodiek

Interactieve tweedaagse met veel ruimte voor zelfreflectie en ervaringsuitwisseling, individuele feedback, creatieve en ontspanningsoefeningen met vertaling naar concrete acties.



Praktisch

De workshop gaat door op **25 en 26 januari 2019** telkens van 9u tot 17u en wordt begeleid door twee ervaren coaches: Laurence Neu (LAKO) en Johan Snellinckx (Intensio). Locatie: Antwerpen - Gent.

Lanceerprijs bedraagt 700 euro voor 2 dagen. Een tweede collega van dezelfde organisatie betaalt slechts 50%! In de prijs zitten inbegrepen: naslagdocumentatie, zaal en catering.

Info en inschrijving: mailen naar info@intensio.be of bellen naar

Laurence Neu – LAKO (gsm 0473 811 373)

Johan Snellinckx – INTENSIO (gsm 0486 289 954)