

CURSUS

‘VAN WERKDRUK NAAR VITALITEIT’

Neem zelf de regie: word je werkstress de baas en hervind je balans met mindfulness

Vitaal en in balans ?

Werkdruk, spanning en stress zijn onderdeel van ons dagelijks werk geworden en maken vaak het werk ook juist leuk, uitdagend en belangrijk. Alleen, de stress moet niet te lang aanhouden en ook niet teveel worden. Het is ook belangrijk weer te kunnen ontspannen, tot rust te komen en te relativeren. Alles gaat om de balans. En het valt niet mee om in deze tijd van overmaat aan prikkels, keuzes en werkzaamheden thuis en op het werk ‘in balans’ en ‘vitaal’ te blijven. Soms kun je daar best een steuntje in de rug bij gebruiken.



Voor wie ?

De cursus is bedoeld voor medewerkers en leidinggevenden die bijvoorbeeld:

- steeds meer last krijgen van de werkdruk;
- of, die het moeilijk vinden om met de combinatie van werken en de taken thuis om te gaan ;
- die neigen naar een te perfectionistische inslag;
- die niet zo lekker in hun vel lijken te zitten, moe zijn of wat futloos of prikkelbaar overkomen;
- die meer plezier (terug) willen in hun werk;
- die meer ‘rust in het hoofd’ wensen en openstaan te ervaren hoe mindfulness hierbij helpt;
- die weinig veerkracht hebben om problemen het hoofd te bieden;
- die betrokken zijn en hard werken en als valkuil hebben om te veel te geven, (te) hard te werken te lang doorgaan.

Doel cursus

De cursus ‘Van Werkdruk naar Vitaliteit’ leert je tijdig te reageren op spanningssignalen. Je herkent waar bij jou gezonde spanning omslaat in ongezonde stress. Door oefeningen uit de mindfulness leer je om meer in het ‘nu’ te zijn. Verder worden handvatten aangeboden om rust in je hoofd te krijgen en om met minder tijd en met meer effect en plezier te werken. Ook leer je hoe je gezonde keuzes kunt maken en gewenste veranderingen echt kunt volhouden. Kortom, je wordt geholpen om je balans (weer) onder controle te krijgen en je gevoel van vitaliteit en plezier in werk en leven te verhogen.



Van werkdruk naar vitaliteit in 7 stappen

Als eerste worden de nieuwste inzichten en theorie over werkdruk, stress en vitaliteit gepresenteerd. Daarna wordt in de cursus aan de slag gegaan aan de hand van een **7-stappenplan**. Thema's die hierbij aan de orde komen zijn:

- herkennen van spannings- en **stresssignalen** bij jezelf en anderen;
- **timemanagement**, prioriteiten stellen en keuzes maken;
- **balans werk-privé**; hoe breng je deze (weer) meer in evenwicht;
- tot **rust** komen én in **beweging** komen;
- **mindfulness**; aandachtsvol en ontspannen in het 'nu' zijn;
- **vitaliteit**; gezonde geest in een gezond lichaam;
- gewenste **veranderingen doorzetten** en vasthouden.



Werkwijze

Gezien de relatief korte duur van het traject wordt een actieve, oplossingsgerichte attitude van de deelnemers gevraagd en de bereidheid om tussen de cursusdagen het geleerde in de praktijk te brengen.

Het betreft een cursus waarin naast informatieoverdracht ook aandacht is voor oefenen (waaronder mindfulness) en voor uitwisseling van ervaringen tussen de deelnemers onderling. Voor een vriendelijke en veilige leeromgeving wordt door de trainer zorggedragen.

Praktisch

De cursus 'Van Werkdruk naar Vitaliteit' bestaat uit 5 dagdelen. Bijeenkomsten (4 dagdelen) vinden iedere twee weken plaats met één terugkommiddag na een maand (1 dagdeel). De doorlooptijd van de cursus is daarmee drie maanden. De cursus wordt aangeboden binnen het scholingsprogramma van het Leerhuis als een "in-company" groepstraining.

Bijeenkomsten vinden plaats in de middag, data, tijden en plek worden nader bekend gemaakt. De groepsgrootte is minimaal 8 en maximaal 12 personen.

Over EH&P

Van den Ende Haver & Partners is een bureau dat 500+ organisaties helpt bij het bevorderen van effectiviteit en vitaliteit. Het bureau doet dit door individuele coaching en het geven van gerichte trainingen en workshops op het gebied van persoonlijke effectiviteit, timemanagement, stressmanagement, teamsamenwerking en Mindfulness.

Lezing | themabijeenkomst

EH&P biedt ook de mogelijkheid om 'Mindfulness op de werkvloer' in de vorm van een lezing onder de aandacht te brengen in organisaties. Te denken valt aan een lunch-bijeenkomst, een MT-overleg, afdelingsoverleg, een vitaliteitsweek etc. De lezing gaat in op de laatste ontwikkelingen in de theorie en aanpak van stress- en vitaliteitsmanagement. Handvatten en tips worden gegeven die direct in de praktijk kunnen worden gebruikt.



Individuele begeleiding | coaching

Voor mensen die -om welke reden dan ook- niet aan een groepstraining willen of kunnen deelnemen, kan het Mindfulness Plus Programma worden doorlopen als een individueel coachingstraject. Dit traject bestaat uit acht bijeenkomsten van twee uur. In principe worden dezelfde thema's behandeld als in de groepstraining, maar er is vanzelfsprekend meer ruimte voor persoonlijke coaching en eigen inbreng van actuele thema's.

Over de trainer

Pauline Haver (1961) is opgeleid aan de Hogeschool Amsterdam en heeft na een postdoctorale managementopleiding gewerkt bij toonaangevende organisaties zoals het Academisch Medisch Centrum, Rank Xerox Nederland, Bakkenist Management Consultants (thans Deloitte & Touche) en heeft jarenlange ervaring op het gebied van training, coaching en loopbaanbegeleiding. Sinds 2008 is Pauline opgeleid als trainer Mindfulness bij David Dewulf (I AM, België).



[in](#) View my profile

Meer informatie

Voor meer informatie bel ons vrijblijvend op telefoonnummer 045-5661411.

Locatie

Van den Ende Haver & Partners is gevestigd aan de **Caumerbeeklaan 66 te Heerlen**, slechts vijf autominuten verwijderd van de afrit Heerlen-Zuid op de A76. Gratis parkeren voor de deur.

