

# Millennial@Work

## Fit for future

een intensieve en praktische training voor millennials  
voor meer impact, focus en energie.



### Fit for future

Uit onderzoek blijkt dat de millennial:

- een betere work-life balance zoekt;
- continu 'aan' staat;
- niet goed slaapt;
- moeite heeft met rol en je positie vinden in het werk; en
- begrip en waardering mist van leidinggevenden.

Herken jij je hier ook in?

De training Millennial@Work is voor jou geschikt als je:

- ✓ Het beste uit jezelf en je carrière wilt halen;
- ✓ Goed in je vel wilt zitten;
- ✓ Meer plezier en voldoening uit je werk wilt halen;
- ✓ Een betere balans wilt tussen werk en privé.

Het programma geeft inzicht, is actief, afwisselend en uitdagend met boksen en buitenactiviteit. Je volgt het samen met andere professionals in een veilige omgeving.





## Hoe ziet de training eruit

Het hybride programma is een duurzame investering in jouw persoonlijke ontwikkeling en praktisch toepasbaar.

De volgende thema's komen aan bod:

- Effectiever communiceren en samenwerken.
- Gezond omgaan met stress.
- Managen van focus en aandacht in de digitale wereld.
- Jouw persoonlijk waardenkompas.
- Energie- en stressbronnen op het werk en privé.
- Persoonlijk groeiplan voor meer impact.

## Wat levert het je op?

- ✓ Meer energie en focus.
- ✓ Leven en werken naar je waarden.
- ✓ Betere balans werk en privé.
- ✓ Effectiever communiceren en beter samenwerken.
- ✓ Meer impact.



## Overige info

- 9-12 deelnemers.
  - 2 vaste trainers.
  - Gezonde lunch en snacks.
  - Open inschrijving of incompany.
  - De kosten van het programma bedragen € 2.600,- excl btw.
- 4 fysieke trainingdagen in 3 maanden.
  - 3 individuele online sessies.
  - huiswerk 1 uur per bijeenkomst.
  - E-health module 'Cortisolmanager voor young professionals.'

**Voor meer info en aanmelden**  
**info@bpbmail.nl**  
**073-73 203 22 98**  
**burnoutpreventienederland.nl**