

START 2/11/23

MELD JE AAN:
INFO@BPBMAIL.NL

Millennial@work

Fit for future

PROGRAMMA

INTAKE ONLINE

Waar sta je nu?
Start Cortisolmanager*

DAG 1 "IK"

- Wie ben jij?
- Persoonlijke levensloop
- Stress & herstel
- Persoonlijke waarden

Deze dag krijg je inzichten over jezelf en ga je de eerste stappen zetten naar jouw doelen.

DAG 2 "IK EN DE ANDER"

- Contact maken
- Samenwerken
- Grenzen stellen
- Boksen

Deze dag krijg je inzicht in hoe jij samenwerkt met de ander en hoe je hierin kunt ontwikkelen.

WERKENERGIE SESSIE ONLINE

Waar sta je nu?
Werkenergieanalyse*

DAG 3 "IK EN DE OMGEVING"

- Focus- en
aandachtsmanagement
- Communiceren met impact
- Feedback

Deze dag leer je hoe je beter kunt focussen en werken. Je krijgt inzicht in jouw manier van communiceren en hoe je hierin kunt ontwikkelen.

IMPACT SESSIE ONLINE

Waar sta je nu en hoe verder

DAG 4 "PERSOONLIJK PLAN"

- Persoonlijk leiderschap
- Bezinning in de natuur
- Resultaat training borgen

Deze dag maak je een persoonlijk plan om het resultaat van de training te integreren in je dagelijkse werk en leven.

Millennial@work

Fit for future

* AANVULLENDE INFO TOOLS

CORTISOLMANAGER YOUNG PROFESSIONAL

In deze online module leer je alles over:

- stress en herstel;
 - hoe je stress bij jezelf herkent; en
 - technieken om jouw stresshormonen weer in balans te krijgen.
- Je leert de gejaagdheid uit je systeem te bannen en beter te slapen en te focussen.

Je gaat aan de slag met jouw ondermijnende patronen gericht op specifieke thema's zoals digitale leefstijl en werk/privé-balans. Je leert met behulp van voeding, beweging, slaap, ontspanning en mindset dagelijks jouw energiebalans te managen.

WERKENERGIEANALYSE®

Met deze online tool brengen we je bevologenheid en energiebalans in beeld binnen de context van je huidige werksetting:

- waar krijg je energie van;
- wat zuigt je leeg; en
- hoe kun je daar zelf invloed op uitoefenen.

In de individuele sessie bespreken we de resultaten van jouw Werkenergie-analyse rapport en maak je een plan met jouw verbeter- en actiepunten voor een goede balans tussen energiegevers en nemers op het werk.

