

GROEP 1:
25/1 & 23/2 2024

GROEP 2:
17/4 & 16/5 2024

MELD JE AAN:
INFO@BPBMAIL.NL

Millennial@work

Fit for future

PROGRAMMA

INDIVIDUELE INTAKE ONLINE

- Waar sta je nu?
- Werkenergieanalyse
- Start online programma Cortisolmanager Young Professional.

De intake met de coach geeft je inzicht in jouw energie- en stressbronnen in je werk en jouw persoonlijke doelen voor het programma.

DAG 1 MIJN KOMPAS

- Wie ben jij?
- Persoonlijke waarden
- Energiemanagement
- Focus en grip op je aandacht.

Deze dag krijg je inzichten over jezelf, concrete handvatten voor optimale focus en ga je de eerste stappen zetten naar jouw doelen.

DAG 2 COMMUNICEREN MET IMPACT

- Samenwerken
- Grenzen stellen
- Communiceren met impact
- Boksen
- Persoonlijk plan

Deze dag leer je hoe je beter kunt (samen)werken en maak je een persoonlijk plan om het geleerde uit de training verder te ontwikkelen en te integreren in je dagelijks 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;
- technieken om jouw stresshormonen weer in balans te krijgen.

Je leert gejaagdheid uit je systeem te bannen, beter te slapen en te focussen.

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;
- 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.

