



Training en coaching voor een lekker werkend Nederland

 Mentaal fit



Training Werk en privé in balans

Performance en pauze in evenwicht

De lat ligt hoog. Je wil het goed doen op je werk, er zijn voor je kinderen, aandacht geven aan je partner, tijd doorbrengen met je vrienden, regelmatig sporten en...noem maar op. Je staat constant 'aan'. Want via je smartphone ben je altijd en overal verbonden. 's Avonds nog even een mailtje beantwoorden is eerder regel dan uitzondering. Door de coronacrisis heeft thuiswerken een vlucht genomen. Dat heeft zijn voordelen maar door thuiswerken kan de grens tussen werk en privé snel vervagen. In de interactieve training Werk en privé in balans gaan we hiermee aan de slag.

Thema's

Mentaal, energie, werkplezier, bevoegenheid, zingeving, preventie, werkstress, focus, performance verbetering, persoonlijke ontwikkeling.

Doelgroep

Medewerkers die meer grip willen krijgen/houden op de balans tussen werk en privé.
Incompany

Waarom deze training?

- Medewerkers krijgen inzicht in hun balans tussen werk en privé;
- We staan stil bij de diverse taken en rollen die medewerkers hebben.
- Medewerkers leren waarom het verbeteren van de balans lastig is én hoe ze hierin kunnen groeien.
- Medewerkers lopen de deur uit met een glimlach én een persoonlijk actieplan.

Inhoud van deze training?

- Groepsgewijze training van 3 uur (max. 12 deelnemers)
- Persoonlijk actieplan

Resultaat van deze training

Je medewerkers hebben inzicht in hun eigen valkuilen. En weten hoe ze bewust kiezen voor een werk-privé balans waar zij blij van worden.

Contact

Wil je graag wat meer informatie? Bel: [073 - 689 07 90](tel:073-6890790) of mail: info@lijv.nl