



Preventie , inspiratie workshop : “Gezonde drukte”.

Wat is het?

Interactieve workshop van ca 3 uur gebaseerd onder andere op het boek van de psycholoog Tony Crabbe ‘Nooit meer druk’. Na een inspirerende introductie is gevuld met korte oefeningen, stellingen met als doel inzichten te krijgen. Van onbewust naar bewust, van weerstand naar verlangen, van routine naar groei.

Wat levert het op?

Inzichten en handvaten, direct toepasbaar, met als doel comfortabeler te werken en leven en daarmee keuzes te maken met heldere focus.

Voor wie?

Teams en organisaties die preventief bezig willen zijn met werkcomfort en plezier.

Door wie gefaciliteerd:

Fons van den Bemd. Een ervaren trainer en coach op het gebied van organisatie ontwikkeling en persoonlijk leiderschapontwikkeling.

Investing:

Vanaf € 750 exclusief BTW (tot maximum 12 deelnemers, grote groepen op aanvraag)

Logistiek:

Een ruime zaal ingericht in theaterstijl of halve (geen tafels) met voldoende ruimte rondom voor interactieve oefeningen.

Een overhead scherm en flipover.

Locatie:

Door klant te kiezen



Workshop “Nooit meer te druk”

Inspiratie workshop

Zuchten over hoe druk het is vinden we stiekem wel lekker: we benadrukken ermee hoe ambitieus en belangrijk we zijn. Totaal oninteressant, schrijft de Britse psycholoog Tony Crabbe: drukte is onvermogen om keuzes te maken. Als het aan hem ligt, wordt het D-woord iets om je voor te schamen.

In twintig jaar tijd is de hoeveelheid kennis enorm toegenomen. Hoe beter de productiemiddelen, hoe meer we produceren. Hoe toegankelijker de communicatiemiddelen, hoe meer we communiceren. En elke actie die we ondernemen, elke mail die we versturen, is van invloed op iemand anders. Dus hoe meer wij doen, hoe meer werk wij voor anderen creëren. Deze anderen doen op hun beurt meer, wat betekent dat wij allemaal nog meer en meer moeten doen.

Het ‘te veel’ zal niet minder worden maar alleen maar toenemen. Dat is onvermijdelijk. Jaar na jaar neemt de hoeveelheid elektronische communicatie die je ontvangt toe, word je blootgesteld aan meer informatie en wordt er van je verwacht dat je nog beter op de hoogte bent. Volgend jaar ontvang je nog meer e-mails, dat is zeker.

- Druk zijn is makkelijker
- Druk zijn is vermijding
- Druk zijn is een merk
- Druk zijn is een verslaving
- Druk is wat alle anderen zijn
- **Waarom timemanagement niet werkt**
- **...en keuzes maken wél met meer kwaliteit als gevolg**