

Training **VAN WERKDRUK NAAR WERKPLEZIER**



Herken je dit? Te veel taken, te weinig tijd, iedere werkweek weer. Je moet in je leven vaak heel veel ballen tegelijk in de lucht houden. Dat alles veroorzaakt soms gevoelens van werkdruk of stress. En kom je wel voldoende toe aan de werkzaamheden die echt belangrijk zijn? In deze training gaan we aan de slag met de balans tussen wat jou werkdruk geeft of juist energie.

- Voor: Teams en afdelingen
- Duur: In overleg

CNV ACADEMIE



VOOR WIE IS DEZE TRAINING?

Ben jij een werknemer of een leidinggevende en herken je dit bij jezelf of bij je team of afdeling? Dan is deze training voor jou en je collega's bedoeld. Lees hieronder meer over de mogelijkheden voor het aanvragen van een training op jullie locatie.

WAT GAAN WE DOEN?

In deze training krijg je inzicht in de balans tussen werkdruk en werkplezier. Je inventariseert wat bij jou werkdruk veroorzaakt, maar je onderzoekt ook wat de dingen zijn waar je juist energie van krijgt. Je leert wat je kunt doen om een betere balans hiertussen te bereiken en te behouden. Met die inzichten zorg je beter voor jezelf en blijf je met plezier aan het werk.

Je leert ook hoe je deze inzichten vertaalt naar je dagelijkse werk. Hoe stel je bijvoorbeeld prioriteiten die passen bij een gezonde werkbalans? Hoe kun je het beste omgaan met je beschikbare tijd (timemanagement)? Hoe bewaak je je grenzen? Je past dit gelijk toe op je eigen agenda of planning. We geven tips en oplossingen mee, die je direct de volgende dag in je werk kunt toepassen.

WAT KUN JE NA DEZE TRAINING?

- Bewuste keuzes maken en je werk beter plannen.
- Focussen op de werkzaamheden die er echt toe doen.
- Gevoelens van stress en schuldgevoel verminderen.
- Beter voor jezelf zorgen, zodat er minder kans is op uitval door werkdruk.

MAATWERK

Wil je de training met collega's volgen? Dat kan! Voor het hele team of de afdeling kunnen we de training op de door jullie gewenste locatie aanbieden (duur en prijs worden afgestemd op jullie behoefte).

WAAROM CNV ACADEMIE?

CNV is expert op het gebied van werk-privébalans en de betekenis die life-events, zoals overgang, rouw en mantelzorg, kunnen hebben op het leven van werkenden. Ons aanbod voor werkenden, leidinggevenden en werkgevers bestaat uit praktische, direct toepasbare en resultaatgerichte workshops, trainingen en advies. Na afloop kun je direct met de opgedane kennis aan de slag.

MEER WETEN?

Mail naar aanvraagacademie@cnv.nl of bel 030 751 1747. We helpen je graag. Bekijk ook ons complete aanbod op www.cnvacademie.nl

