

connect

Sterk in je werk, zorg voor jezelf

Inspiratiesessies Sterk in je werk

Netwerken binnen jouw loopbaan

Gesprekken met collega's in een andere organisatie of een ander vakgebied, die nu het werk doen wat jou wel wat lijkt, kunnen je veel waardevolle informatie opleveren. Informatie die je kan helpen om te checken of het beeld dat je hebt gevormd van een functie of organisatie ook klopt. In deze inspiratesessie stippen we de do's en don'ts van het netwerken aan, zodat jij hopelijk de stap durft te zetten om het ook echt te gaan doen.

21 sept **11.00 - 12.30 uur**

Werk en Privé in Balans

Druk, druk, druk…. Na een lange werkdag op de bank neerploffen en ontspannen is er vaak niet bij. Thuis loopt alles namelijk ook gewoon door. Tijdens deze online workshop krijg je inzicht in de stappen die je kan zetten om meer invloed te hebben op jouw werk-privébalans. Je leert meer over wat je belemmert, wat je hulpbronnen zijn, de cirkel van invloed en je oefent om te ontspannen. Je maakt een plan waarmee je na de workshop direct aan de slag kunt.

28 sept **11.00 - 12.30 uur**

Werkgeluk

Als je gelukkig werkt, dan heb je het gevoel dat je iets doet wat de moeite waard is. Je verschuift de balans naar de positieve kant. Maar ook bij werkgeluk heb je soms negatieve gevoelens nodig. Bijvoorbeeld om jou een signaal te geven wanneer iets dreigt mis te gaan. Deze online workshop helpt je om meer plezier, voldoening en zingeving te ervaren in je werk. De workshop is persoonlijk en gaat uit van het versterken van je eigen leiderschap.

29 sept **11.00 - 12.30 uur**

Maak van Vitaliteit jouw Prioriteit

Vitaliteit gaat over levenskracht en levensenergie, je sterk en fit voelen en het aanwezig zijn van veerkracht. Vitaliteit is een basisbehoefte, zeker voor medewerkers in zorg en welzijn, waarin de focus veelal op het zorgen voor de ander ligt. In deze inspiratiesessie zoomen we in op bovenstaande vraag en reiken we laagdrempelige tools aan om hiermee aan de slag te gaan. Dit doen we aan de hand van 3 onderdelen, namelijk Energie, Motivatie en Veerkracht.

30 sept **11.00 - 12.30 uur**

Contactpersoon: Marjolijn van Tol

Informatie: sterkinjewerk@zw-connect.nl

Aanmelden: www.zorgenwelzijnplein.nl/nieuws

