



<p>Workshop</p> <p>Zelfmanagement bij werkdruk en stress.</p> <p>In de culturele sector wordt gepassioneerd gewerkt. Vaak met grote (tijds)inzet, terugkerende onzekerheid door de subsidiesystematiek en met veel dynamiek. Tegen deze achtergrond besteden we aandacht aan effectief omgaan met werkdruk en stress.</p>	<p>Doelstelling</p> <p>In een rustgevende omgeving leren een "andere" manier te vinden om bewust en systematisch om te gaan met eigen tijd en energie, werkdruk en stress.</p> <p>Je reflecteert op eigen taken en verantwoordelijkheden en maakt daar bewust keuzes in. Persoonlijke stijl en ritme komen aan bod en praktische organisatie-tips.</p> <p>Dit alles om met meer gemak en plezier het werk te kunnen doen.</p>	<p>Doelgroep</p> <p>Deze workshop richt zich op mensen in de kunst- en cultuursector:</p> <ul style="list-style-type: none">• die door hun functie of taken onder druk staan en balans in hun werk dreigen te verliezen• die meer grip willen hebben op de organisatie van het eigen werk.• die preventief vaardigheden willen leren om stress te voorkomen• die gezonde spanning, balans en bevologenheid in werk willen (blijven) ervaren.
<p>Werkwijze</p> <p>Voorafgaand aan de workshop ontvang je een test. Die is bedoeld om inzicht te krijgen in de factoren in je werk die je energie geven of juist energie kosten.</p> <p>In de workshop worden theorie en praktische tips aangereikt. Daarnaast doen we oefeningen die je zelfkennis vergroten, waardoor jouw werkwijze effectiever kan worden en mogelijkheden tot verbetering in zicht komen.</p> <p>Deze training is bijzonder geschikt om te combineren met persoonlijke coachingsgesprekken.</p>	<p>Programma</p> <p>Dagdeel 1:</p> <ul style="list-style-type: none">- Gezonde spanning versus overbelasting- eigen stressmeter- belastende en ontlastende factoren <p>Dagdeel 2:</p> <ul style="list-style-type: none">- Emotie/energie en timemanagement- Rollen en loyaliteiten in kaart brengen- Agenda beheer- do en don'ts- actieplan opstellen.	<p>Data, locatie, kosten en inschrijving</p> <p>De workshop wordt gegeven op maandag 3 oktober 2011, van 09.30 – 17.00 uur te Naardermeer 5, 1412 CV Naarden.</p> <p>De kosten zijn €300, - voor organisaties, €200, - voor zelfstandigen, exclusief BTW, inclusief materiaal en lunch.</p> <p>We bieden de training aan in combinatie met 3 individuele coaching gesprekken. De kosten zijn dan € 800, -voor organisaties, €600, - voor zelfstandigen, exclusief BTW.</p> <p>Inschrijven kan met het inschrijfformulier op onze site: www. coachingindecultuur.nl onder individuele-ontwikkeling/trainingen.</p>

