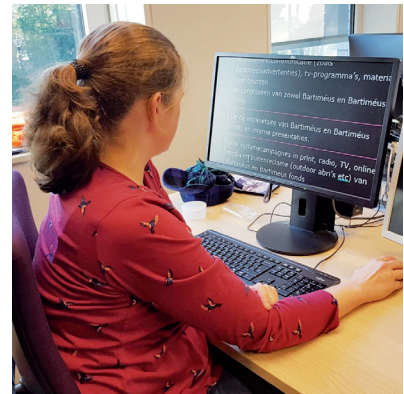
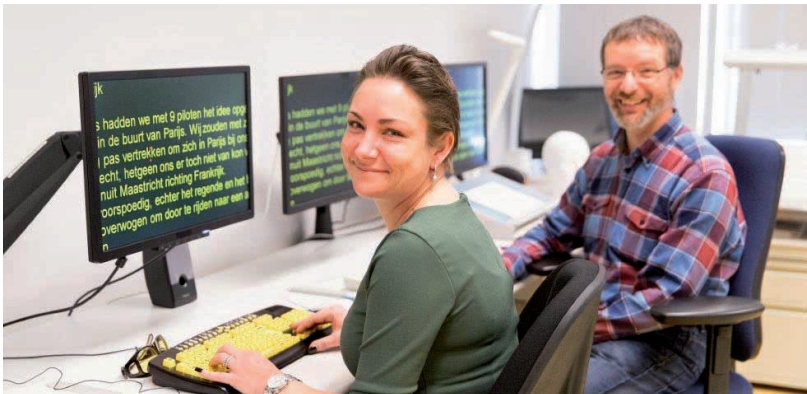


# Training

# Energiemanagen

# in je werk



## Hoe voorkom ik overbelasting in mijn werk?

Vraagt jouw werk veel van je en voel jij je vaak (over)vermoeid? Wil je voorkomen dat je het werkplezier verliest door de vermoeidheid? In de praktijk en uit onderzoek blijkt dat de combinatie van werken en een visuele beperking veel energie kost en tot overbelasting in een baan kan leiden. In de training ‘Energiemanagen in je werk’ gaan we aan de slag met andere manieren om je werk uit te voeren en leer je keuzes maken in het slim omgaan met je energie. Met als eindresultaat dat jij in je werk optimaal kunt functioneren, passend bij jouw energieniveau.

### Voor wie?

De training is ontwikkeld vanuit de vraag van werkenden met een visuele beperking. Belangstellenden (mbo+, hbo en wo denkniveau) met een visuele beperking, in de leeftijd van 18 - 67 jaar, kunnen zich aanmelden.

# Bartiméus :

## De voordelen op een rij

- Hoe krijg ik grip op mijn energie?
- Hoe zorg ik dat ik meer energie overhoud voor privé en ontspanning?
- Hoe kan ik vitaal blijven én mijn werkdoelen behalen?
- Hoe kan ik er voor zorgen dat ik mijn prioriteiten goed stel?
- Hoe heb ik invloed op de werkdruk?
- Hoe kan ik hulpmiddelen en hulpbronnen inschakelen?
- Hoe communiceer ik effectief over deze zaken met mijn collega's en leidinggevende?

Tijdens de training maak je een persoonlijk actieplan. Je kunt de aangereikte handvatten in de eigen werksituatie toepassen en keuzes maken in het gebruik en behoud van je energie. Je krijgt inzicht en praktische tips waar je mee aan de slag kunt gaan en die je op je werkplek bespreekbaar kunt maken.

## Kosten

Deze 3-daagse training kost € 2.075,- (excl. BTW). Kosten zijn inclusief materiaal, overnachting in de Heerlijkheid van Ermelo, koffie/thee en maaltijden en enkele maanden later volgt de verdiepingsdag. De training wordt doorgaans betaald door de werkgever.

Heb je na de 3-daagse training nog behoefte aan extra coaching? Dat kan. Deze coaching kan worden ingepland tussen de tweedaagse sessie en de verdiepingsdag. De training kost dan inclusief twee extra coachingsessies van 1 uur naderhand in te plannen € 2.250,- (excl. BTW).

# Bartiméus:



0341 - 49 84 98



sterkinwerk@bartimeus.nl



bartimeus.nl/sterkinwerk



Meer weten?

Scan dan de QR-code

