

Energy & Flow

Afgelopen maand gaven wij aan medewerkers van een grote overheidsinstelling de online workshop Energy & Flow.

Het doel van deze workshop is het verkrijgen van een betere werk-privé balans en het houden van de regie over het dagelijks leven. De deelnemers krijgen tijdens de workshop een goed beeld van hun persoonlijke situatie, waar ze 'aan' gaan, waar ze energie op lekken, maar ook welke stappen hen verder helpen om zelf (weer) regie te pakken en hun welzijn te verbeteren. Ze verlaten de workshop dan ook met een concreet persoonlijk plan van aanpak, waar ze direct mee aan de slag gaan.



“Ik krijg altijd energie van hard werken, maar nu voel ik me aan het eind van de week uitgeblust.”

“Mijn werk- en privéleven loopt volledig in elkaar over. Ik heb het gevoel dat ik nooit meer vrij ben.”

Deelnemers van verschillende afdelingen en locaties deelden hun ervaringen over het werken op afstand binnen de huidige context. Het was vooral fijn te horen van elkaar dat iedereen worstelt. Want al is geen situatie hetzelfde, tijdens deze workshop blijkt iedereen tegen dezelfde soort zaken aan te lopen: voldoende energie hebben en werken in een goede flow lukt alleen als de balans tussen inspanning en ontspanning goed op orde is. Maar hoe krijg je dat voor elkaar?

Waar de een het vooral lastig vindt geen tijd meer voor zichzelf te hebben, heeft een ander juist behoefte aan sociaal contact. De ene medewerker mist vooral structuur, de ander juist het spontane contact met collega's. En een terugkerende vraag; hoe kun je de online meetings die langer dan uur duren, toch behapbaar maken? Allemaal logische vraagstukken en begrijpelijke situaties!

Tijdens deze workshop blijven we niet te lang stilstaan bij hoe de situatie zo ontstaan is of waar men nu tegenaan loopt. We gaan direct aan de slag met de vraag waar behoefte aan is en hoe dat op korte termijn behaalt kan worden. Dat lijkt misschien onmogelijk in 2 uur, maar uit de feedback blijkt het tegendeel:

“Ik had niet verwacht dat het me zoveel zou opleveren; ik heb niet alleen inzicht, maar ook een praktisch plan.”

“Ik had wat minder concrete dingen die me dwars zaten en me energie kostten (gedachten, verwachtingen, emoties) en dat heb ik toch in concrete en haalbare stappen kunnen gieten.”

“Fijn om van elkaar te leren én om te merken dat ik niet de enige ben die dit af en toe erg lastig vind.”

De focus ligt dus op wat wél mogelijk en haalbaar is in de huidige omstandigheden en passend bij de persoonlijke situatie. Er wordt strak toegewerkt naar kleine, haalbare eerste stappen die gezet kunnen worden. Vooral het concreet formuleren van de deze stappen is van cruciaal belang; hier worden deelnemers bij geholpen.

Wil jij ook kort, krachtig en lekker praktisch aan de slag met jouw uitdagingen? Vraag dan bij je werkgever naar de (financiële) mogelijkheden. Vaak is er een budget beschikbaar voor investering in welzijn, vitaliteit of duurzaam inzetbaarheid.

Of wilt u uw medewerkers deze laagdrempelige mogelijkheid bieden? Neem contact op voor de mogelijkheden tot maatwerk, inclusief communicatieplan en online inschrijfmogelijkheden voor deelnemers.

Kijk op <https://hetontwikkelteam.nu/voor-organisaties/> en <https://hetontwikkelteam.nu/wp-content/uploads/2020/11/The-Lab-of-Life-aanbod-voor-medewerkers-Regio-Alkmaar-1.pdf>



THE LAB
OF LIFE

De workshop Energy en Flow is een van de producten van The Lab of Life die wordt uitgevoerd door de gecertificeerde trainers van Het OntwikkelTeam.

De missie van The Lab of Life is het vergroten van de fysieke en mentale vitaliteit van individuele medewerkers. Dat doen we met onze wetenschappelijk ontwikkelde en bewezen effectieve methodiek. We helpen organisaties om de weerbaarheid, effectiviteit en productiviteit van medewerkers blijvend te verhogen. Daarmee draagt onze methodiek ook bij aan de duurzame inzetbaarheid van medewerkers.