onlineverzuimtrainingen.nl

TEAMWORKSHOP

WERKDRUK EN TEAMPRESTATIES VERBETEREN!

Inspireer je teams en leer ze omgaan met mentale druk. Combineer de workshop met teambuilding op de KNVB campus!

- **UNIEKE ONLINE VOORBEREIDING**
- **VERDIEPING IN DE LIVE SESSIE**
- **KNVB CAMPUS ZEIST**

VAR Replay Center

Inzichten en praktische strategieën uit 30 jaar wetenschappelijk onderzoek. De workshop is gebaseerd op het JDR-model dat laat zien welke energie- en hulpbronnen het verschil maken.

Op stress-momenten op pauze drukken, afstand nemen, de juiste strategie kiezen, en weer verder. Het is hetzelfde principe als dat van de videoscheidsrechters in Zeist waar de training plaatsvindt.

INHOUD

Deze interactieve workshop van vier uur daagt deelnemers uit om zelf de regie te pakken bij werkdruk. We ontrafelen belemmerende patronen en ontdekken wat écht helpt om je mindset en leefstijl blijvend te veranderen.

Thema's

- Gezonde en ongezonde stress
- Signalen van stress
- De invloed van ons oerbrein bij het ontstaan van stress
- Op welke manier kun je jezelf beschermen tegen stress
- Pauzeknop en strategieën die je zelf kunt inzetten
- De invloed van motivatie en zingeving
- Support van collega's en leidinggevenden

Werkwijze

Een week voor de workshop krijgen deelnemers toegang tot de interactieve Video e-Learning 'Werkdruk de Baas', een individuele voorbereiding op het JDR-model waar in de live sessie dieper op ingegaan wordt.

Tijdsinvestering

4 uur live (+ 30 minuten voorbereiding in eigen tijd).

Ervaren docenten-moderators uit de praktijk

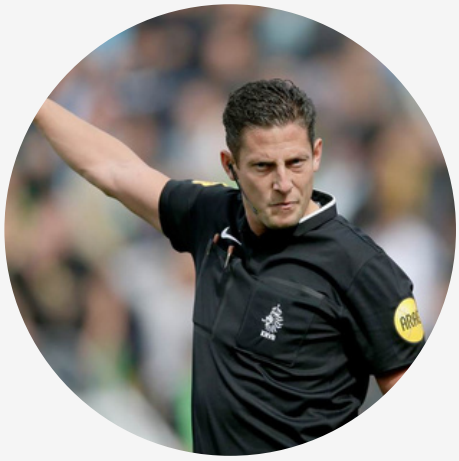
- Wendy Rientjes - Arbeids- en organisatiepsycholoog met 20 jaar ervaring
- Niels de Ruijter - HR-adviseur en teamcoach, specialisatie verzuimpreventie
- Monica van Solinge - Klinisch psycholoog en (executive) coach
- Maartje Claessens - Bedrijfs- en GZ-psycholoog sinds 2001

Opbrengst

Deelnemers krijgen inzichten die hun balans en veerkracht versterken, zodat ze zowel individueel als als team beter kunnen omgaan met druk en productiever zijn.

- Inzicht in belasting en belastbaarheid, en hoe je deze in balans brengt – individueel én als team
- Basiskennis over de werking van het brein
- Praktische handvatten voor ontspanning, een gezonde leefstijl en een positieve mindset
- Begrip van veranderprocessen en hoe hiermee om te gaan bij transities en organisatieveranderingen
- Inzicht in het voorkomen van negatieve stress en het versterken van veerkracht
- Tools om positieve energie- en hulpbronnen te vinden en te benutten
- Kennis over het versterken van weerbaarheid aan de hand van taakeisen en energiebronnen

EXTRA OPTIES OM UIT TE BREIDEN:



INSPIRATIONAL BREAK

Mini-talk tijdens de workshop van eredivisie scheidsrechter (en VAR) Jeroen Manschot over het omgaan met mentale druk op het veld.

CAMPUS SANDWICHES

Aansluitend aan de workshop blijven lunchen en napraten? Dat Kan!

TEAMBUILDING:

CAMPUS RONDLEIDING

Samen met een KNVB-gids over het terrein langs de VAR, het trainings-centrum, Voetbal Medisch Centrum, trainingsvelden, kleedkamers, etc.

FOOTGOLF

Team-activiteit voor iedereen (lage intensiteit)! Probeer in zo min mogelijk trappen in 14 holes te scoren. En te winnen!